**Dr Martin E. P. Seligman** este un reprezentant de prim rang al şcolii americane de psihologie cognitivă, fondate de Aaron T. Beck şi Albert Ellis. Domeniile sale predilecte de cercetare sînt psihologia pozitivă, neajutorarea învăţată, depresia, optimismul şi pesimismul. Este profesor de psihologie la Universitatea Pennsylvania şi, pe lîngă alte funcţii prestigioase prezente şi trecute, a avut-o pe aceea de preşedinte al Asociaţiei Americane de Psihologie. Pentru contribuţiile sale la dezvoltarea psihologiei i s-au decernat unele dintre cele mai importante premii ştiinţifice americane. A scris 20 de cărţi – traduse în 20 de limbi şi devenite bestselleruri internaţionale – şi nenumărate articole despre motivaţie şi personalitate. Alături de *Learned Optimism* (1990, 1998), cele mai cunoscute cărţi ale lui Seligman sînt *What You Can Change and What You Can't* (1993), *The Optimistic Child* (1995), *Helplessness* (1975, 1993), *Abnormal Psychology* (1982, 1998, 1995 – în colaborare cu David Rosenhan) şi *Authentic Happiness* (2002).

Dr Martin E. P. Seligman

# Optimismul se învaţă

## Ştiinţa controlului personal

*Traducere din engleză şi adaptare de*
Alina Cârâc

HUMANITAS

*da este o lume*
*& în această lume a lui*
*da trăiesc*
*(răsucite cu îndemînare)*
*toate lumile*

e.e.cummings
«dragostea e un loc»
*Nu mersi* (1935)

*Partea întîi*

# Căutarea

UNU

## Două feluri de a privi viaţa

Tatăl se uită la fiica lui nou-născută, proaspăt adusă de la spital, care doarme în leagăn. Copleşit, simte că inima îi dă pe din afară de recunoştinţă pentru cît este de frumoasă, cît este de perfectă.

Copilul deschide ochii şi priveşte în sus.

Tatăl o strigă pe nume, aşteptînd să se întoarcă şi să se uite la el. Ochii fetiţei rămîn nemişcaţi.

Ia atunci o jucărie pufoasă atîrnată de marginea coşului şi începe s-o zgîlţîie, făcînd să sune clopoţelul dinăuntru. Ochii copilului rămîn nemişcaţi.

Pulsul îi creşte subit. Se duce după nevastă-sa în dormitor şi îi povesteşte ce s-a întîmplat.

– Aia mică nu reacţionează la nici un zgomot, îi spune el. Ca şi cînd n-ar auzi.

– N-are nimic, sînt sigură, îi răspunde nevasta, înnodîndu-şi cordonul capotului.

Merg amîndoi în camera copilului. Mama îşi cheamă bebeluşul pe nume, scutură clopoţelul, bate din palme. Apoi o ridică pe micuţă, care se înviorează imediat, gîngurind şi agitîndu-se.

– Dumnezeule! exclamă tatăl. E surdă...

– Da' de unde, îl liniștește mama. E prea devreme să spunem așa ceva. Abia s-a născut doar. Nici măcar nu-și poate fixa privirea pe vreun obiect.

– Păi n-a schițat nici o mișcare, nici chiar cînd ai bătut tare din palme.

– Hai să citim ce scrie în cartea aia despre copii, zice mama, luînd un volum de pe raft. Caută la index subiectul «auzul» și începe să citească cu glas tare: «Nu vă îngrijorați dacă bebelușul dumneavoastră nu pare a reacționa la zgomote puternice sau a se orienta după sunete. Reflexul de a tresări și de a fi atent la sunete se dezvoltă, de cele mai multe ori, după un timp. Iar medicul dumneavoastră pediatru poate testa auzul copilului din punct de vedere neurologic.»

Poftim, spune mama. Acum ești liniștit?

– Nu prea, mărturisește tatăl. Cartea nici măcar nu îndrăznește să formuleze cealaltă posibilitate, și anume un copil surd. Oricum, tot ce știu în momentul de față este că fetița mea nu aude nici un pic. Nu-mi place defel treaba asta. Poate din cauză că bunică-mea era complet surdă! Dacă frumusețea asta de copil nu aude din cauza mea, n-o să mi-o iert niciodată.

– Hei, stai puțin, îi replică soția. Exagerezi. Luni la prima oră îl căutăm pe pediatru. Între timp, fruntea sus! Uite, ține-o puțin pînă îi aranjez păturica. Și-a răsucit-o toată.

Tatăl ia copilul, dar i-l dă înapoi aproape imediat. Tot sfîrșitul de săptămînă este incapabil să deschidă servieta și să-și pregătească lucrările pentru zilele ce urmează. Se ține scai de nevastă-sa prin casă, vorbind despre auzul copilului și despre cum i-ar distruge surzenia viața. Vede totul în negru: surzenie înseamnă imposibilitatea de a-ți dezvolta vorbirea, iar acest copil frumos va fi izolat de societate, captiv într-o lume mută. Duminică seara este de-a dreptul disperat.





Mama lasă un mesaj pe robotul telefonic al pediatrului, cerînd să fie primită luni dimineața. Își petrece sfîrșitul de săptămînă făcîndu-și exercițiile fizice, citind și încercînd să-și calmeze soțul.

Testele pediatrului sînt încurajatoare, dar moralul bărbatului rămîne scăzut. Abia după o săptămînă, cînd fetița tresare pentru prima oară la auzul rateurilor unui camion, începe să se liniștească și să se bucure din nou de fiica sa.

Acest tătic și această mămică au feluri diferite de a privi lumea. Cînd i se întîmplă ceva neplăcut – are un audit financiar, se ceartă cu nevastă-sa, șeful se încruntă la el –, tatăl își închipuie ce e mai rău: faliment și închisoare, divorț, concediere. Este predispus la depresii; are lungi perioade de apatie, iar sănătatea i se resimte. În schimb, mama vede evenimentele neplăcute în cea mai puțin dăunătoare lumină. Pentru ea este vorba numai de provocări de moment, ce pot fi surmontate. După un eșec își revine iute, recăpătîndu-și energia. Are o sănătate excelentă.

Optimiști și pesimiști: de 25 de ani îi studiez. Caracteristica definitorie a pesimiștilor este că tind să creadă că evenimentele neplăcute vor dura mult timp, vor submina tot ce întreprind și apar din vina lor. Optimiștii, care se confruntă cu aceleași greutăți pe lumea asta, se gîndesc la necazurile lor într-o manieră opusă. Își închipuie că înfrîngerea este numai un pas înapoi temporar, iar cauzele se limitează la situația respectivă. Optimiștii cred că înfrîngerea nu e din vina lor: circumstanțele, ghinionul sau alte persoane au generat-o. Pe astfel de oameni eșecul nu-i demontează. Puși într-o situație proastă, o percep ca pe o provocare și își dau și mai mult silința.

Aceste două moduri tipice de a te gîndi la cauze au, firește, consecințe. Sute de studii arată că pesimiștii renunță mai ușor și sînt adesea deprimați. Experimentele

mai arată că optimiștii se descurcă mai bine la școală și la facultate, la muncă și pe terenul de sport. În mod obișnuit, depășesc predicțiile testelor de aptitudine. Atunci cînd candidează pentru un post, optimiștii sînt mai degrabă aleși de angajatori decît pesimiștii. Sănătatea lor este neobișnuit de bună. Îmbătrînesc bine, scăpînd în proporție mai mare decît ceilalți de suferințele fizice ale vîrstei mijlocii. Există dovezi că ar trăi chiar mai mult.

În teste efectuate pe sute de mii de oameni, am observat că surprinzător de mulți sînt pesimiști pînă-n măduva oaselor, iar un procentaj considerabil are tendințe grave, invalidante spre pesimism. Am învățat că nu este întotdeauna ușor să-ți dai seama dacă ești pesimist și că extrem de mulți oameni trăiesc, fără să știe, sub această amenințare. Testele au revelat urme de pesimism în discursul unor indivizi care nici nu visează că sînt pesimiști; și au mai arătat și că ele sînt percepute de cei din jur, care reacționează negativ la astfel de vorbitori.

O atitudine pesimistă poate fi atît de adînc înrădăcinată, încît să pară permanentă. Am descoperit totuși că se poate scăpa de pesimism. De fapt, pesimiștii pot învăța să fie optimiști: și nu prin metode stupide, cum ar fi să fluieri o melodie veselă sau să îndrugi platitudini («în fiecare zi mi-e din ce în ce mai bine în toate privințele»), ci însușindu-ți un nou set de deprinderi cognitive. Departe de a fi creații ale unor substanțe stimulatoare sau ale culturii de masă, aceste deprinderi au fost descoperite în laboratoare și clinici de către psihologi și psihiatri de marcă, iar apoi validate cu rigurozitate.

Această carte vă va ajuta să vă descoperiți propriile tendințe pesimiste, dacă le aveți, sau pe cele ale oamenilor la care țineți. Vă va prezenta tehnici care au ajutat mii de oameni să se descotorosească de obiceiuri pesimiste și





de urmarea acestora: depresia. Vă va oferi posibilitatea de a vă privi nereușitele într-o altă lumină.

## Teritoriu nedesțelenit

La baza pesimismului stă un alt fenomen – cel de *neajutorare*. Prin neajutorare se înțelege starea de lucruri în care nimic din ce alegi să faci nu afectează ceea ce se întîmplă. De exemplu, dacă vă promit o mie de dolari ca să treceți la pagina 103, probabil că o să acceptați și veți și reuși s-o faceți. Dar dacă vă promit o mie de dolari ca să vă contractați pupila ochiului folosindu-vă de voință, presupunînd că decideți s-o faceți, e inutil. Nu aveți putința de a vă contracta pupila. Răsfoitul paginilor vă stă în putere, dar mușchii care schimbă dimensiunea pupilei nu sînt sub controlul dumneavoastră voluntar.

Viața începe într-o totală neajutorare. Copilul nou-născut nu poate face nimic prin el însuși, fiind o creatură a reflexului. Cînd plînge, vine mama – ceea ce nu înseamnă că el controlează acțiunea mamei. Plînsul lui este un simplu reflex la durere sau neplăcere. Nu *alege* să plîngă. Un singur set de mușchi al nou-născuților pare a fi sub un oarecare control voluntar: cel implicat în supt. Ultimii ani de viață sînt uneori o recădere în neajutorare. Putem să ne pierdem capacitatea de a merge. În mod nefericit, ne putem pierde controlul asupra intestinelor și băsicii urinare, control căpătat în al doilea an de viață. Ne putem pierde, de asemenea, ușurința de a găsi cuvîntul pe care-l căutăm. Sau chiar capacitatea de a vorbi și de a ne concentra.

Lunga perioadă dintre starea de bebeluș și ultimii ani de viață este un proces de ieșire din neajutorare și de cîștigare a controlului asupra propriei persoane. Asta înseamnă capacitatea de a schimba lucrurile prin acțiuni voluntare: este opusul neajutorării. În primele trei sau patru luni de

viață, bebelușul pune sub control voluntar niște mișcări rudimentare ale brațelor și picioarelor. Datul din mîini devine întins după ceva. Apoi, spre deznădejdea părinților, plînsul copilului devine voluntar. Poate acum urla ori de cîte ori o vrea pe mama. Își folosește zgomotos nou cîștigata putere pînă cînd nu mai are efect. Primul an se încheie cu două minuni ale controlului voluntar: primii pași și primele vorbe. Dacă totul se desfășoară cum trebuie, dacă nevoile mentale și fizice sporite ale copilului sînt măcar minimal satisfăcute, în următorii ani neajutorarea se diminuează, iar controlul asupra propriei persoane crește.

În viață multe lucruri sînt dincolo de puterea noastră – culoarea ochilor, rasa sau seceta din zona Vestului Mijlociu al SUA. Există însă un vast teritoriu nedesțelenit de acțiuni asupra cărora ne putem înstăpîni – sau putem ceda controlul altora, ori sorții. Acestea se referă la modul în care ne ducem traiul, la cum ne purtăm cu semenii, cum ne cîștigăm pîinea – la toate aspectele existenței în care, în mod normal, avem o oarecare libertate de alegere.

Stilul de a gîndi la acest domeniu al vieții poate efectiv să ne sporească ori să ne diminueze controlul pe care-l avem asupra lui. Gîndurile noastre nu sînt numai reacții la evenimente: ele și *schimbă* cursul acestora. De exemplu, dacă ne considerăm neputincioși în a avea o influență hotărîtoare asupra dezvoltării copiilor noștri, atunci vom fi ca paralizați cînd vom avea de-a face cu acest aspect al vieții noastre. Gîndul că «nimic din ceea ce fac nu contează» ne împiedică să acționăm. Astfel cedăm controlul asupra copiilor noștri tovarășilor și profesorilor lor, sau circumstanțelor. Dacă ne exacerbăm neajutorarea, alte forțe se vor înstăpîni asupra viitorului copiilor noștri și-l vor modela.

Ceva mai departe în această carte vom vedea cum, utilizat eficient, pesimismul moderat are totuși foloasele lui. Dar 25 de ani de studiu m-au convins că, dacă *în mod obiș-*





*nuit* credem, precum pesimistul, că nenorocirea e din vina noastră, că este durabilă și că va submina absolut tot ce facem, atunci aceasta se va abate asupra noastră cu mai multă forță decît dacă am fi crezut altceva. Mai sînt, de asemenea, convins că, avînd această atitudine, ajungem foarte ușor la depresie, realizăm mai puțin decît ne-ar permite potențialul și ne îmbolnăvim fizic mai des. Profețiile pesimiste se autoîndeplinesc.

Obișnuințele de gîndire nu trebuie neapărat să fie veșnice. Una dintre cele mai importante descoperiri ale psihiatriei din ultimii 20 de ani* este aceea că *indivizii pot să-și aleagă modul în care gîndesc.*

Știința psihologiei nu s-a preocupat dintotdeauna de stilurile individuale de a gîndi, de acțiunea individuală a omului sau, în general, de individ. Ba chiar dimpotrivă. Cînd eram student la psihologie, acum 25 de ani, se presupunea că oamenii sînt produsul mediului. Acțiunile unui individ se explicau preponderent prin aceea că oamenii sînt «împinși» de elanuri interne sau «atrași » de evenimente exterioare. Deși maniera de a fi atras sau împins depindea de teoria la care aderai, în esență toate teoriile la modă cădeau de acord asupra acestui punct. Conform freudienilor, conflictele din copilărie rămase nerezolvate generau comportamentul adult. Adepții lui B. F. Skinner considerau că un comportament se repetă numai cînd este întărit din exterior. Etologii hotărîseră că din tipare de acțiune fixe, determinate de genele noastre, derivă comportamentul, iar suporterii lui Clark Hull spuneau că sîntem împinși să acționăm de necesitatea de a ne diminua pulsiunile și a ne satisface nevoile biologice.

Începînd din 1965, explicațiile predilecte au început să se schimbe radical. Mediul unei persoane era considerat

---

* Perioadele și datele menționate de autor trebuie raportate la momentul apariției primei ediții a acestei cărți (1990). (*N.t.*)

din ce în ce mai puțin important în determinarea comportamentului. Patru direcții de gîndire diferite convergeau, fiind de acord că acțiunea omenească se poate explica prin autodirijare, și nu prin forțe exterioare:

• În 1959, Noam Chomsky a scris o critică zdrobitoare a cărții de mare influență *Verbal Behavior* (*Comportamentul verbal*) a lui B. F. Skinner. Chomsky argumenta că limbajul în particular și acțiunea omenească în general nu sînt rezultatul întăririi obișnuințelor verbale anterioare. Esența limbajului, spunea el, stă în faptul că este generativ. Fraze nespuse sau neauzite vreodată (cum ar fi «la tine în poală stă un monstru purpuriu») pot fi totuși înțelese imediat.

• Jean Piaget, celebrul cercetător elvețian al felului în care se dezvoltă copiii, convinsese mare parte a lumii – pe americani la urmă – că mintea în evoluție a unui copil poate fi studiată în mod științific.

• În 1967, o dată cu publicarea volumului *Cognitive Psychology* (*Psihologia cognitivă*) de Ulric Neisser, un nou domeniu a înflăcărat imaginația tinerilor psihologi experimentaliști care încercau să se îndepărteze de dogmele behaviorismului. Psihologia cognitivă susținea că se poate măsura cum funcționează mintea omenească, iar consecințele pot fi studiate utilizînd ca model activitățile computerelor de procesare a informației.

• Psihologii behavioriști au observat că nici comportamentul animal și nici cel omenesc nu sînt pe deplin explicate de impulsuri și nevoi și au început să invoce «cognițiile» – gîndurile – individuale pentru a explica un comportament complex.

Astfel, pe la sfîrșitul anilor '60, principalele teorii din psihologie au început să deplaseze accentul dinspre puterea mediului spre așteptările, preferințele, alegerea, decizia, controlul și neajutorarea de tip individual.





Această modificare majoră din domeniul științei psihologiei este strîns legată de o modificare la fel de importantă a psihologiei noastre. Pentru prima oară în istorie – datorită tehnologiei, producției și distribuției de masă, precum și altor motive – mulți oameni pot *alege* într-o măsură considerabilă, avînd, în consecință, control asupra propriilor vieți. Una dintre cele mai semnificative alegeri pe care le putem face privește obișnuințele noastre de gîndire. În general, oamenii au fost încîntați de acest control. Facem parte dintr-o societate ce oferă membrilor săi puteri pe care nu le-au avut niciicînd, o societate care ia foarte în serios plăcerile și suferințele indivizilor, care ridică eul în slăvi și consideră realizarea personală ca fiind un scop perfect legitim – de fapt, un drept aproape sacru.

## Depresia

O dată cu aceste libertăți și-au făcut apariția și pericolele. Pentru că epoca eului este, în același timp, și epoca acelui fenomen atît de strîns legat de pesimism: depresia, expresia extremă a pesimismului. Ne găsim în toiul unei epidemii de depresie, cu consecințe care, din cauza sinuciderilor, duc la tot atîtea pierderi de vieți ca și epidemia de SIDA, și care este la fel de răspîndită. Depresia gravă este de zece ori mai des întîlnită decît acum 50 de ani. Are astăzi o incidență dublă la femei în raport cu bărbații și, în medie, survine cam cu zece ani mai devreme în decursul vieții decît la generația trecută.

Pînă nu demult nu existau decît două moduri de abordare a depresiei: psihanalitic și biomedical. Perspectiva psihanalitică se întemeiază pe o lucrare de Sigmund Freud scrisă acum aproape 75 de ani. Speculațiile lui Freud se bazau pe o cantitate minoră de observații și pe utilizarea din belșug a imaginației. El pretindea că depresia reprezin-

tă furia întoarsă asupra sinelui. Depresivul se desconsideră și dorește să se sinucidă. Depresivul, spunea Freud, învață să se urască încă de cînd este de-o șchioapă. Cîndva, devreme în viață, mama își abandonează în mod inevitabil copilul – sau cel puțin așa vede acesta lucrurile (mama pleacă în concediu, întîrzie foarte mult în oraș, face un alt copil etc.). La unii copii asta conduce la furie, dar pentru că mama este prea iubită pentru a fi țința acestei furii, copilul o îndreaptă asupra unei ținte mai potrivite – asupra lui însuși (sau, mai exact, asupra acelei părți din sine pe care a identificat-o cu mama). Ceea ce devine un obicei distructiv. Ori de cîte ori are loc o părăsire, el se înfurie pe sine, și nu pe adevăratul făptaș al respectivului abandon. Ura de sine, depresia ca reacție la pierdere, sinuciderea – toate se înșiruie perfect.

Părerea lui Freud este că nu scapi ușor de depresie. Depresia este efectul unor conflicte din copilărie ce rămîn nerezolvate sub straturi solidificate de apărare. Numai străpungînd aceste straturi și soluționînd, în cele din urmă, vechile conflicte, credea Freud, se poate stinge tendința spre depresie. Ani și ani de psihanaliză – luptă îndrumată de terapeut pentru a pătrunde în tainițele copilăriei și a ajunge la cauzele întoarcerii furiei contra propriului eu – iată ce prescria Freud împotriva depresiei.

Cu toată atracția pe care o exercită asupra imaginației americane (mai ales în Manhattan) trebuie să spun că această opinie este absurdă. Condamnă victima la ani și ani de conversație unilaterală despre trecutul mîzgos și îndepărtat pentru a rezolva o problemă care, în mod normal, ar fi trecut de la sine în cîteva luni. În mai bine de 90% din cazuri, depresia este episodică: vine și pleacă. Episoadele durează între trei și 12 luni. Deși mii de pacienți au participat la sute de mii de ședințe, nu s-a demonstrat că terapia psihanalitică ar avea efect asupra depresiei.





Mai rău, teoria psihanalitică dă vina pe victimă. Ea susține că, din cauza unor defecte de caracter, victima își induce depresia. *Vrea* să fie deprimată. Impulsul de autopedepsire o face să sufere la nesfîrșit și, dacă poate, chiar să se autoelimine.

Această critică nu are intenția să acuze global gîndirea freudiană. Savantul austriac a fost un mare eliberator. În primele sale lucrări despre isterie – suferințe fizice, precum paralizia, fără nici un fel de cauză fizică – el a avut curajul să studieze sexualitatea omenească și să-i pătrundă aspectele mai întunecate. Totuși, succesul pe care l-a avut utilizînd partea ascunsă a sexualității pentru a explica isteria a generat o formulă de care s-a folosit tot restul vieții. Toate suferințele mentale au devenit expresia unor părți murdare din noi, pentru Freud aspectele josnice reprezentîndu-ne în tot ceea ce avem fundamental și universal. Oricît de insultătoare ar fi pentru natura omenească această premisă de necrezut, ea a dat naștere unei epoci în care se putea spune orice:

Vrei să ai relații sexuale cu propria mamă.

Vrei să-ți ucizi tatăl.

Ai fantezii despre cum îți moare copilul nou-născut din cauză că-i dorești moartea.

Vrei să-ți petreci zilele în suferințe nesfîrșite.

Secretele tale cele mai ascunse și mai abjecte reprezintă esența ta.

Astfel folosite, cuvintele își pierd legătura cu realitatea; se separă de emoții și de percepția obișnuită, recunoscută a oamenilor. Ia încearcă să-i spui ceva de genul acesta unui sicilian înarmat!

A doua perspectivă, mai acceptabilă, asupra depresiei este cea biomedicală. Psihiatrii biologi susțin că depresia este o maladie a trupului. Provine dintr-o defecțiune biochimică moștenită – situată, se pare, pe unul din brațele

cromozomului numărul 11 –, defecțiune care produce un dezechilibru în compușii chimici din creier. Psihiatrii biologi tratează depresia cu medicamente sau terapie electroconvulsivă (șocuri electrice). Acestea sînt remedii rapide, ieftine și moderat de eficiente.

Spre deosebire de psihanaliză, perspectiva biomedicală are, în parte, dreptate. Multe depresii răspund (lent) la medicamente antidepresive și (rapid) la terapie electroconvulsivă. Ambele terapii au însă efecte secundare foarte neplăcute, pe care relativ mulți pacienți nu le pot tolera. Pe deasupra, perspectiva biomedicală generalizează nejustificat rezultatele obținute în cazul depresiilor moștenite, puține la număr, asupra depresiilor obișnuite, mult mai frecvente.

În sfîrșit, perspectiva biomedicală transformă niște oameni fundamental normali în bolnavi dependenți de pilulele puse la dispoziție de către un medic generos, pentru că, atunci cînd pacienții tratați cu succes nu mai iau medicamente, adesea depresia revine. Pacientul medicalizat în mod eficient nu se mai poate bizui pe sine însuși pentru a funcționa cît de cît normal și a fi fericit; el trebuie să se bizuie pe niște pilule.

Dar dacă majoritatea depresiilor sînt mult mai simple decît cred psihiatrii biologi și psihanaliștii?

• Dacă depresia nu este ceva pe care ai motiv să-l induci asupra-ți, ci, pur și simplu, ceva ce vine pe capul tău?

• Dacă depresia nu este o boală, ci o proastă dispoziție severă?

• Dacă, prin felul în care acționezi, nu ești de fapt prizonierul unor conflicte vechi? Dacă, la urma urmei, depresia este generată de necazuri actuale?

• Dacă, pe de altă parte, nu ești nici prizonierul genelor, nici al chimiei creierului?





• Dacă depresia se instalează din cauza unor deducții greșite pe care le facem în urma tragediilor și necazurilor survenite în decursul vieții?

• Dacă depresia apare numai cînd nutrim gînduri pesimiste despre cauzele neajunsurilor suferite?

• Dacă am putea să ne *dezvățăm* de pesimism și să ne însușim deprinderea de a privi eșecurile cu optimism?

## Realizarea personală

Perspectiva tradițională asupra realizării, la fel ca și cea asupra depresiei, trebuie scuturată puțin de praf. Locurile de muncă și școlile noastre funcționează pe baza premisei convenționale că succesul este rezultatul unei combinații de talent și dorință. Eșecul survine fie pentru că talentul, fie pentru că dorința lipsește. Dar eșecul poate avea loc și atunci cînd talentul și dorința sînt prezente din belșug, dar lipsește optimismul.

Începînd de la grădiniță, există numeroase teste de talent, de inteligență, de aptitudini și așa mai departe, pe care părinții le consideră atît de importante pentru viitorul copilului lor, încît plătesc pentru ca acesta să fie antrenat să le rezolve. În oricare dintre etapele vieții, aceste teste îi separă, aparent, pe cei competenți de cei mai puțin competenți. S-a dovedit că talentul se poate măsura în mare, dar este, în schimb, teribil de greu de sporit. Cursurile intensive urmate înaintea testelor de aptitudini pot mări întru cîtva punctajul elevilor, dar lasă neschimbat nivelul de talent.

Dorința e o altă problemă: ea poate fi întețită foarte ușor. Într-o oră sau două, predicatorii ne înflăcărează la maximum dorința de mîntuire. Reclama abilă generează dorință acolo unde nu existase înainte. Seminariile pot însuti motivația, entuziasmîndu-i și remontîndu-i pe angajați. Toate aceste elanuri sînt însă efemere. Dorința arzătoare

de mîntuire se stinge dacă nu este alimentată constant; gustul pentru un produs poate fi uitat în cîteva minute sau înlocuit de gustul pentru un altul. Seminariile de motivare a angajaților au efect cîteva zile sau săptămîni, apoi este nevoie de o nouă sesiune.

Dar dacă perspectiva tradițională asupra succesului este greșită?

• Dacă există un al treilea factor – optimismul sau pesimismul – care contează la fel de mult ca talentul sau dorința?

• Dacă poți să ai tot talentul sau dorința necesare și totuși, fiind pesimist, să eșuezi?

• Dacă optimiștii se descurcă mai bine la școală, la slujbă și pe terenul de sport?

• Dacă optimismul este o tehnică ce se învață, una ce poate fi dobîndită *permanent*?

• Dacă putem, de fapt, să inculcăm această abilitate copiilor noștri?

## Sănătatea

Perspectiva tradițională asupra sănătății pare să fie la fel de greșită ca și aceea asupra talentului. Optimismul și pesimismul acționează asupra sănătății aproape la fel de evident ca și factorii fizici.

Majoritatea oamenilor presupun că sănătatea fizică este în întregime o chestiune fizică, determinată de constituție, de obiceiuri sănătoase și de evitarea cît mai eficientă a microbilor. Ei cred că în mare măsură constituția este rezultatul genelor, dar că poți s-o îmbunătățești prin deprinderi alimentare sănătoase, exerciții fizice temeinice, evitînd colesterolul «rău», mergînd la controale medicale în mod regulat, folosind centura de siguranță în mașină. Poți evita îmbolnăvirea prin vaccinare, igienă perfectă, sex protejat,





neintrînd în contact cu oameni gripați, spălîndu-te pe dinți de trei ori pe zi și așa mai departe. Atunci cînd sănătatea cuiva lasă de dorit este din cauza constituției slabe, proastelor habitudini privind sănătatea sau faptului că respectivul a venit în contact cu prea mulți microbi.

Această viziune convențională scapă din vedere un motiv hotărîtor al sănătății – propriile cogniții. Putem avea asupra sănătății noastre fizice un control personal mult mai mare decît bănuim. De exemplu:

• Modul în care gîndim, mai ales despre sănătate, ne influențează sănătatea.

• Optimiștii iau mai puține boli infecțioase decît pesimiștii.

• Optimiștii au obiceiuri de îngrijire a sănătății mai bune decît pesimiștii.

• Sistemul nostru imunitar poate funcționa mai bine dacă sîntem optimiști.

• Avem dovezi că optimiștii trăiesc mai mult decît pesimiștii.

Depresia, realizarea personală și sănătatea fizică sînt trei dintre cele mai evidente aplicații ale optimismului învățat. Dar mai există și altceva: potențialul pentru o nouă înțelegere a sinelui.

Cînd veți ajunge la sfîrșitul cărții, veți ști cît de optimist sau de pesimist sînteți și veți putea să măsurați optimismul partenerului de viață și al copiilor. Veți fi chiar în stare să vedeți cît de pesimist erați cîndva. Veți ști mai multe despre ceea ce vă deprimă – fie că nu sînteți în apele dumneavoastră, fie că v-a cuprins o disperare neagră – și despre ceea ce vă menține depresia. Veți înțelege mai bine de ce ați eșuat, deși aveați deopotrivă talentul și dorința de a atinge ținta respectivă. Veți fi învățat și noi deprinderi pentru a pune capăt depresiei și a o împiedica să revină. Veți putea folosi aceste noi aptitudini atunci cînd aveți

nevoie de ele în viaţa de toate zilele. Există deja dovezi că vă vor îmbunătăţi sănătatea. În plus, veţi putea împărtăşi aceste deprinderi oamenilor la care ţineţi.

Dar, cel mai important, veţi şti mai mult despre noua ştiinţă a controlului personal.

Optimismul învăţat nu înseamnă redescoperirea puterii gîndirii pozitive. Însuşirile optimiste nu derivă din lumea roză a evenimentelor fericite. Nu înseamnă să înveţi să spui lucruri pozitive despre propria persoană. În timp, am descoperit că afirmaţiile pozitive despre sine au un efect foarte mic, presupunînd că îl au. *Crucial* este ce gîndeşti atunci cînd eşuezi, folosind puterea «gîndirii non-negative». Să schimbi lucrurile distructive pe care ţi le spui atunci cînd ai parte de necazurile pe care viaţa ni le rezervă tuturor, iată cheia optimismului.

Majoritatea psihologilor îşi petrec viaţa ocupîndu-se de categoriile tradiţionale de probleme: depresie, realizare personală, sănătate, răsturnări politice, «meseria» de părinte, organizaţii de afaceri şi altele. Eu mi-am petrecut viaţa încercînd să creez o nouă categorie, care merge dincolo de cele tradiţionale. Văd evenimentele ca pe nişte succese sau eşecuri ale controlului asupra propriei persoane.

Privind astfel lucrurile, lumea arată altfel. Să luăm ca exemplu o serie de evenimente aparent fără legătură: depresia şi sinuciderea care devin ceva obişnuit; o societate care a ridicat împlinirea personală la rangul de drept; izbînda celor care au încredere în ei, şi nu a celor mai rapizi; oameni care suferă de boli cronice foarte devreme în viaţă şi mor prematur; părinţi inteligenţi, devotaţi, care cresc copii fragili şi alintaţi; o terapie care vindecă depresia prin simpla schimbare a modului de a gîndi. Acolo unde alţii ar vedea acest amestec de succes şi eşec, de suferinţă şi triumf





ca pe ceva absurd şi consternant, eu văd lucrurile ca un tot. Această carte, aşa cum e ea, îmi urmează concepţia.

Vom începe cu teoria controlului personal. Vă voi prezenta două concepte de bază: neajutorarea învăţată şi stilul explicativ. Ele sînt strîns legate.

*Neajutorarea învăţată* este reacţia de renunţare, de abandonare, generată de credinţa că, orice ai face, nu contează. *Stilul explicativ* este maniera în care ne explicăm de obicei *de ce* au loc evenimentele. El modelează considerabil neajutorarea învăţată. Un stil explicativ optimist pune capăt neajutorării, în vreme ce un stil explicativ pesimist favorizează neajutorarea. Modul în care ne explicăm evenimentele determină cît de neajutoraţi sau cît de energici putem deveni atunci cînd dăm piept cu neplăcerile zilnice, precum şi cu înfrîngeri serioase. Consider că stilul dumneavoastră explicativ vă reflectă «cuvîntul din suflet».

Fiecare dintre noi poartă un cuvînt în suflet, un «da» sau un «nu». Intuitiv, probabil nu ştim ce cuvînt locuieşte acolo, dar putem învăţa să-l descifrăm cu destulă acurateţe. În curînd, veţi găsi în carte un chestionar prin care să vă testaţi propriul nivel de optimism sau pesimism.

Optimismul joacă un rol important în unele domenii ale vieţii dumneavoastră – deşi nu în toate. Nu este un panaceu. Dar vă poate proteja de depresie; poate să vă mărească nivelul de reuşită; poate să vă sporească bunăstarea fizică; este de departe o stare mentală mult mai plăcută decît pesimismul. Pesimismul, pe de altă parte, are şi el rolul lui şi, pe parcursul cărţii, veţi afla mai multe despre aspectele care-l fac suportabil.

Dacă testele arată că sînteţi pesimist, asta nu înseamnă că lucrurile sfîrşesc aici. Spre deosebire de multe calităţi personale, pesimismul funciar nu este ceva imuabil sau de neschimbat. Puteţi deprinde o sumă de obişnuinţe care vă

vor elibera de tirania pesimismului și vă vor permite să vă folosiți de optimism atunci cînd vreți. Aceste deprinderi nu sînt foarte simplu de învățat, dar pot fi totuși dobîndite. Primul pas constă în a descoperi cuvîntul ascuns din suflet. Fără să fie o coincidență, acesta e și primul pas spre o nouă înțelegere a minții omenești ce a prins contur în ultimul sfert de secol – înțelegerea privind felul în care ne poate determina soarta sentimentul controlului asupra propriei persoane.

2

DOI

# Cum înveți să fii neajutorat

Pe la 13 ani deja mă prinsesem de ceva: de cîte ori părinții mă trimiteau să stau peste noapte la cel mai bun prieten al meu, Jeffrey, însemna că acasă erau probleme. Cînd s-a întîmplat asta ultima oară, am aflat mai tîrziu că mama suferise o histerectomie. Altă dată am observat că tata avea necazuri. Se purtase ciudat în ultimul timp. De obicei era calm și echilibrat, așa cum credeam eu că trebuie să fie un tată. Acum se emoționa des și era cînd furios, cînd trist.

Ducîndu-mă seara la Jeffrey pe străzile cartierului rezidențial Albany, din New York, ce se întunecau deja, tata a tras deodată scurt aer în piept și a oprit mașina pe dreapta. Am rămas amîndoi tăcuți un timp, după care mi-a spus că pentru un minut sau două nu și-a mai simțit deloc partea dreaptă a corpului. Percepînd teamă în vocea lui, m-a apucat groaza.





Avea 49 de ani, adică era în deplinătatea forțelor. Copil al Marii Depresiuni*, obținuse rezultate remarcabile în facultatea de drept, îndreptîndu-se apoi spre o slujbă sigură, la Stat, în loc să rişte în speranța unui salariu mai mare. Trebuia să candideze pentru un post înalt în statul New York, ceea ce mă făcea nespus de mîndru de el.

Și eu treceam printr-o criză, prima din frageda mea viață. În acea toamnă tata mă luase de la școala publică, unde îmi plăcea, și mă înscrisese într-o școală militară particulară, singura din Albany care-i trimitea pe tinerii promițători la colegii bune. Curînd mi-am dat seama că sînt singurul băiat din clasa de mijloc în școala aceea frecventată de copii de bogătași, majoritatea provenind din familii avînd o veche istorie în Albany, de peste 250 de ani. Mă simțeam dat la o parte și singur.

Tata a oprit mașina în fața casei lui Jeffrey și mi-am luat rămas-bun de la el, cu un nod în gît. A doua zi m-am trezit foarte devreme, în panică. Știam că trebuie să merg acasă, știam că se întîmplă ceva. Am ieșit și am alergat cele șase străzi pînă acasă. Am ajuns exact cînd o targă era coborîtă pe treptele din față. Pe ea stătea întins tata. Privind din spatele unui copac, am văzut că încerca să pară curajos, dar l-am auzit respirînd greu și zicînd că nu se poate mișca. Nu m-a văzut și n-a știut că am asistat la acel moment cumplit. Au urmat trei atacuri vasculare cerebrale care l-au lăsat complet paralizat, pradă unor perioade de tristețe alternînd, în mod ciudat, cu momente de euforie.

Nu am fost dus să-l vizitez la spital și, un timp, nici la azilul Guiderland. În cele din urmă, a sosit și ziua cînd

* Marea Depresiune, criză economică și perioadă de slabă activitate înregistrată în SUA și în alte țări în urma prăbușirii pieței de acțiuni în octombrie 1929, prelungindu-se și în anii '30. (*N.t.*)

am intrat în camera lui și mi-am dat seama că se temea să-l văd în starea aceea de neajutorare.

Mama îi vorbea despre Dumnezeu și despre viața de apoi.

– Irene, i-a șoptit. Nu cred în Dumnezeu. Nu cred că există ceva după. Nu cred decît în tine și copii și nu vreau să mor.

Așa am făcut cunoștință cu suferința pe care o generează neajutorarea. Imaginea tatălui meu în acea stare, care s-a prelungit pînă la moartea lui, peste mai mulți ani, mi-a fixat orientarea. Disperarea lui m-a impulsionat.

La un an după aceea, îndemnat de sora mea mai mare, care aducea mereu de la colegiu cărți pentru fratele ei precoce, l-am citit pe Sigmund Freud. Stăteam într-un hamac și citeam *Prelegerile introductive*. Cînd am ajuns acolo unde vorbea despre oameni care visează adesea că le cad dinții, am simțit că mă recunosc. Și eu avusesem astfel de vise! Am rămas înmărmurit de interpretarea lui. Pentru Freud, visele despre căderea dinților simbolizează castrarea și exprimă sentimentul de vină indus de masturbare. Cel ce visează se teme ca tatăl să nu-l pedepsească pentru păcatul masturbării castrîndu-l. M-am întrebat cum de mă cunoaște așa de bine. Habar n-aveam că pentru a genera această identificare în cititor Freud se prevala de coincidența dintre frecvența relativ mare a viselor despre dinți din adolescență și încă mai frecventul fenomen de masturbare. În explicația lui se amestecau suficiente elemente plauzibile fascinante și indicii ispititoare despre alte revelații ce aveau să urmeze. În clipa aceea m-am hotărît să-mi petrec viața punînd întrebări ca ale lui Freud.

Peste cîțiva ani, cînd am mers la Princeton hotărît să devin psiholog sau psihiatru, am văzut că departamentul de psihologie de aici nu se distingea prin nimic, în vreme ce acela de filozofie avea un renume mondial. Filozofia





minții și filozofia științei păreau să meargă bine împreună. Cînd mi-am terminat studiile de filozofie modernă, tot mai credeam că întrebările lui Freud sînt corecte. În schimb, răspunsurile lui nu mi se mai păreau plauzibile, iar metoda – generalizînd excesiv doar cîteva cazuri – mi se părea înfiorătoare. Credeam atunci că numai prin experiment poate afla știința cauzele și efectele problemelor emoționale de tipul neajutorării – pentru a învăța apoi să le trateze.

Am studiat în continuare psihologia experimentală. În toamna lui 1964, ca tînăr entuziast de 21 de ani cu o proaspătă diplomă sub braț, am sosit la laboratorul lui Richard L. Solomon de la Universitatea din Pennsylvania. Dorisem enorm de mult să pot studia sub îndrumarea lui. Nu numai că era unul dintre cei mai mari teoreticieni ai lumii, dar se angajase într-o muncă pe care doream s-o fac și eu: încerca să înțeleagă elementele de bază ale maladiei mentale prin extrapolarea rezultatelor unor experimente bine controlate, făcute pe animale.

Laboratorul lui Solomon se găsea în clădirea Hare, cea mai veche și cea mai sumbră din campus, iar cînd am deschis ușa șubredă mi s-a părut că o să iasă din țîțîni. L-am văzut pe Solomon, înalt și slab, aproape complet chel, cufundat în ceea ce părea a fi propria aură de intensitate intelectuală. Dacă Solomon era absorbit, în schimb toți ceilalți din laborator păreau extrem de dezorientați.

Cel mai vîrstnic student, un tip prietenos și amabil pe nume Bruce Overmier, mi-a dat imediat o explicație.

– E vorba despre cîini, a spus Bruce. Cîinii nu mai reacționează în nici un fel. S-a întîmplat ceva cu ei. Așa că nimeni nu mai poate face vreun experiment.

A continuat spunîndu-mi că în ultimele săptămîni cîinii de laborator – folosiți în ceea ce el numea, cam neinteligibil pentru mine, experiențe «de transfer» – fuseseră condiționați pavlovian. Zi după zi îi supuseseră la două

tipuri de stimuli: note sonore înalte și șocuri scurte. Acestea li se aplicaseră cîinilor în pereche – întîi o notă, apoi un șoc. Șocurile nu erau dureroase – genul de tresărire pe care o ai atunci cînd atingi o clanță într-o zi senină de iarnă. Ideea era să faci cîinii să asocieze nota neutră cu șocul neplăcut – să le «cupleze» – așa încît mai tîrziu, cînd auzeau nota, să reacționeze ca și cînd ar fi fost un șoc: cu teamă. Asta era tot.

După aceea a început principala parte a experienței. Cîinii au fost duși într-o «navetă cu două compartimente», adică o cutie mare cu (evident) două compartimente separate printr-un perete subțire. Cercetătorii doreau să vadă dacă acum cîinii care se găseau în navetă vor reacționa la note la fel cum învățaseră să reacționeze la șoc – sărind peste perete. Dacă da, se demonstra că învățăturile emoționale se pot transfera la situații nespus de diferite.

La început cîinii au învățat să sară peste obstacol pentru a scăpa de șocuri. După ce au învățat asta puteau fi testați pentru a se vedea dacă notele singure le produceau aceleași reacții. Ar fi trebuit să fie foarte ușor. Pentru a scăpa de șoc tot ce aveau de făcut era să sară peste obstacolul scund care împărțea în două «naveta». De obicei cîinii învață asta cu ușurință.

– Dar cîinii ăștia, spuse Overmier, s-au așezat pe jos schelălăind. Nici măcar n-au încercat să scape de șocuri. Ceea ce însemna, desigur, că experimentul nu putea fi continuat.

Ascultîndu-l pe Overmier, m-am uitat la cîinii care scînceau. Mi-am dat seama că se petrecuse ceva mult mai important decît ar fi putut produce vreun experiment de transfer. În mod accidental, în timpul primei părți a experimentului, cîinii învățaseră pesemne neajutorarea. De aceea renunțaseră. Notele nu aveau nimic de-a face cu asta. În timpul condiționării pavloviene, simțiseră că șocurile vin





și pleacă indiferent dacă luptă, sar, latră sau dacă nu fac absolut nimic. Ajunseseră deci la concluzia, sau «învățaseră», că orice ar face – nimic nu contează. Așa că de ce să mai încerce?

Implicațiile m-au lăsat fără grai. Dacă acești cîini fuseseră în stare să învețe ceva atît de complex precum inutilitatea acțiunilor lor, aveam o analogie cu neajutorarea umană, care putea fi studiată, așadar, în laborator. Și nu exista nici un studiu științific asupra neajutorării. Mă gîndeam dacă ceea ce se petrecea cu cîinii nu era cumva un model de laborator al neajutorării omenești, un model utilizabil pentru a înțelege cum survine, cum trebuie tratată, cum să te ferești de ea, ce medicamente acționează asupra-i și cine este mai vulnerabil în fața ei.

Deși era prima oară cînd observam în laborator neajutorarea învățată, o recunoscusem. Și alții o observaseră, dar o percepeau ca pe o neplăcere, nu ca pe un fenomen demn de studiu. Într-un fel, viața și experiența mea – poate efectul pe care paralizia tatei o avusese asupra mea – mă pregătiseră s-o văd. Avea să-mi trebuiască un deceniu pentru a dovedi comunității științifice că ceea ce îi afectase pe acei cîini era neajutorarea, că ea se putea învăța și, în consecință, se putea dezvăța.

Pe cît de emoționat eram de posibilitatea unei astfel de descoperiri, pe atît eram de necăjit din altă cauză. Studenții administraseră șocuri într-o oarecare măsură dureroase acelor animale total nevinovate. Puteam să lucrez într-un astfel de laborator? Mi-au plăcut întotdeauna animalele, cîinii îndeosebi, iar perspectiva de a le face rău – chiar dacă durerea era mică – mă afecta profund. Mi-am luat liber la sfîrșit de săptămînă și m-am dus să-mi exprim îndoiala în fața unuia dintre profesorii mei de filozofie. Deși numai cu cîțiva ani mai mare decît mine, îl consideram un adevărat înțelept.

– Am văzut ceva în laborator care ar putea fi începutul înțelegerii neajutorării, am spus. Nimeni n-a studiat asta pînă acum, dar nu sînt sigur că voi fi în stare s-o fac deoarece nu cred că e corect să supun cîinii la șocuri. Chiar dacă nu este greșit, îmi repugnă. I-am descris observațiile mele, unde credeam că pot duce și mai ales ce mă neliniștea.

Profesorul meu studia etica și istoria științei, așa că întrebările lui au pornit de aici.

– Marty, ai altă metodă de a rezolva problema neajutorării? Ce zici de studiile de caz privind oamenii neajutorați?

Era clar pentru amîndoi că studiile de caz sînt niște fundături din punct de vedere științific: studiul de caz este o anecdotă despre viața unei singure persoane, purtînd pecetea subiectivității naratorului. Numai experimentele bine controlate pot izola cauzele și descoperi o cură.

– Există vreo justificare în a face vreo creatură să sufere? am insistat eu.

Profesorul mi-a amintit că majoritatea ființelor omenești, ca și a animalelor de casă, trăiesc astăzi pentru că s-au făcut experimente pe animale. Fără ele, poliomielita ar face încă ravagii, iar varicela ar fi foarte răspîndită.

– Pe de altă parte, a continuat el, știi că istoria științei este plină de promisiuni neîndeplinite, de tehnici ce se presupunea că vor ușura suferințele omenești, dar n-au reușit. Să te întreb întîi ceva: există șanse întemeiate să elimini, cu timpul, mai multă suferință decît provoci acum pe o perioadă scurtă? În al doilea rînd, pot savanții să generalizeze de la animale la oameni?

Am răspuns afirmativ la ambele întrebări. În primul rînd, aveam un model capabil, speram, să rezolve misterul neajutorării omenești. Dacă se realiza acest lucru, atunci alinarea suferinței avea să fie considerabilă. În al doilea rînd, știam că știința obținuse deja o serie de teste clare,





menite să demonstreze cînd anume generalizarea de la animale la om avea să reușească și cînd urma probabil să eșueze. Am decis să le încerc.

Profesorul m-a avertizat că adesea oamenii de știință cad pradă propriilor ambiții și uită foarte ușor idealurile de la care au pornit. M-a rugat să iau două hotărîri: în ziua cînd îmi va fi clar că am descoperit principiile de bază a ceea ce voiam să știu să nu mai lucrez cu cîini, iar cînd voi fi găsit răspunsurile la problemele esențiale a căror rezolvare necesita experiențe pe animale să nu mai lucrez niciodată cu animale.

M-am întors în laborator plin de speranța că voi crea un model «animal» de neajutorare. Numai un singur alt student, Steven Maier, credea că țelul meu e realist. Acest tînăr timid, studios, venit din Bronx, a fost repede atras de proiect. Crescuse în sărăcie și se remarcase la liceul de știință din Bronx. Știa ce înseamnă să fii neajutorat pe lumea asta și ce înseamnă să lupți. Și mai credea că a descoperi un model de neajutorare umană era un țel căruia merită să-ți dedici cariera. Am pus la punct un experiment pentru a demonstra că animalele pot învăța neajutorarea. L-am numit «triadic» deoarece implica trei grupuri de cîini.

Primului grup îi aplicam șocuri de care puteau scăpa. Împingînd un carton cu botul, cîinele din respectivul grup putea să oprească șocurile. Avea astfel controlul, deoarece unul dintre răspunsurile sale conta.

Aparatul ce producea șocuri pentru grupul al doilea de cîini era cuplat cu cel pentru primii. Cîinii primeau exact aceleași șocuri ca și primii, dar orice fel de reacție ar fi avut – nu conta. Șocul suferit de un cîine din acest grup înceta numai cînd cîinele din *primul* grup împingea cartonul.

Cel de-al treilea grup nu primea nici un fel de șocuri.

După ce cîinii terminau experimentul, conform grupului din care făceau parte, toți erau duși în «navetă». Au învățat repede să sară peste obstacol pentru a scăpa de șoc. Am presupus totuși că, dacă aceia din grupul al doilea ar fi învățat că nimic din ceea ce făceau nu conta, aveau să se așeze pe jos și să rămînă pasivi.

Profesorul Solomon s-a declarat sceptic. În teoriile psihologice la modă nu exista loc pentru ideea că animalele sau oamenii ar putea învăța neajutorarea.

– Organismele, a spus Solomon atunci cînd am mers să discutăm proiectul cu el, învață răspunsuri numai cînd acestea duc fie la răsplată, fie la pedeapsă. În experimentele pe care le propuneți răspunsurile nu sînt legate nici de pedepse, nici de răsplăți. Acestea survin indiferent de ceea ce face animalul, nefiind o condiție care să producă învățăminte în nici o teorie a învățării.

– Cum să învețe animalele că nimic din ceea ce fac nu contează? a intervenit Bruce Overmier. Animalele nu au o viață mentală de ordin superior. Probabil că n-au nici un fel de cogniții.

Deși sceptici, amîndoi ne-au sprijinit. Ne-au mai sfătuit să nu ne pripim să tragem vreo concluzie. Se putea foarte bine ca animalele să nu scape de șoc din alt motiv, nu pentru că descoperiseră că orice reacție este inutilă. Era posibil ca însuși stresul șocului să-i facă pe cîini să pară că renunță.

Steve și cu mine credeam că experimentul triadic va studia și aceste posibilități deoarece grupurile ce primeau șocuri de care puteau sau nu să scape urmau să sufere aceeași doză de stres fizic. Dacă aveam dreptate și neajutorarea era elementul primordial, atunci aveau să renunțe numai cîinii care primeau șocuri de care efectiv nu puteau scăpa.

La începutul lui ianuarie 1965, am supus primul cîine la șocuri de care putea scăpa și un al doilea cîine la șocuri identice, de care însă nu putea scăpa. Celui de-al treilea





nu i s-a făcut nimic. Ziua următoare am dus cîinii în navetă și le-am aplicat șocuri de care puteau scăpa cu ușurință sărind peste mica barieră ce despărțea cele două compartimente ale cutiei.

În cîteva secunde, cîinele care învățase că poate controla șocurile a descoperit că poate sări peste barieră și scăpa. Cîinele care nu primise nici un fel de șoc înainte a descoperit același lucru tot în cîteva secunde. Dar cîinele care văzuse că orice ar fi făcut nu conta n-a depus nici un fel de efort să scape, deși putea privi cu ușurință peste barieră, la zona fără șocuri a navetei. În mod jalnic, a renunțat repede și s-a întins pe jos, deși primea regulat un șoc. Nu a descoperit niciodată că ar putea scăpa de el sărind pur și simplu în partea cealaltă!

Am repetat experimentul cu opt triade. Șase dintre cei opt cîini din grupul neajutorat au rămas în navetă și au renunțat, în timp ce nici unul dintre cei opt din grupul care învățase că poate controla șocul nu a renunțat.

Steve și cu mine eram acum convinși că numai lucrurile de neocolit produceau renunțare, deoarece tipul identic de șoc, atunci cînd era sub controlul animalului, nu ducea la nici o renunțare. În mod clar, animalele pot învăța că acțiunile lor sînt inutile, iar atunci cînd învață asta nu mai au nici o inițiativă, devin pasivi. Luasem prima premisă de bază a teoriei învățării – anume că învățarea se produce numai atunci cînd un răspuns conduce la o răsplată sau o pedeapsă – și demonstrasem că este greșită.

Împreună cu Steve, am scris despre această descoperire și, surprinzător, editorul de la *Journal of Experimental Psychology*, cea mai conservatoare publicație din domeniu, a găsit de cuviință să ne publice contribuția ca articol de fond. Mănușa fusese aruncată teoreticienilor învățării din lumea întreagă. Iată doi foști studenți fără pic de experiență spunîndu-le marelui B. F. Skinner, guru al behavio-

rismului, și tuturor discipolilor săi că se înșală chiar în premisa fundamentală!

Behavioriștii nu s-au lăsat cu una cu două. Un foarte venerabil profesor din departamentul nostru de la universitate – însuși fostul editor al *Journal of Experimental Psychology* timp de 20 de ani – mi-a scris, comunicîndu-mi că articolul nostru îi făcuse «greață». La o întrunire internațională am fost abordat de principalul discipol al lui Skinner, care m-a informat că «animalele nu învață nimic, ci numai reacționează».

Nu au fost multe experimente cruciale în istoria psihologiei, dar Steve Maier, de numai 24 de ani pe atunci, a realizat unul dintre ele. A fost un act de curaj, întrucît experimentul lui Steve ataca o tradiție împămîntenită, behaviorismul. De 60 de ani, psihologia americană era dominată de acest curent. Toate marile personalități din domeniul învățămîntului erau behavioriști care, de mai bine de două generații, ocupau orice post academic bun în psihologie. Deși behaviorismul era, în mod cert, exagerat. (Știința obține adesea mult credit din lucruri exagerate.)

La fel ca în cazul freudismului, principala idee a doctrinei behavioriste mergea împotriva bunului-simț. Behavioriștii afirmau insistent că întreg comportamentul unei persoane este determinat numai și numai de o viață întreagă de pedepse și recompense. Acțiunile răsplătite (un zîmbet, de exemplu, care a adus după sine o mîngîiere) aveau mari șanse să fie repetate, iar cele care atrăseseră pedepse erau suprimate. Și cu asta basta.

Conștiința – gîndirea, planificarea, așteptările, amintirea – nu are nici efect asupra acțiunilor noastre, așa cum vitezometrul nu face o mașină să se miște, ci doar arată ce se întîmplă. Ființa omenească, susțineau behavioriștii, este în întregime modelată de mediul extern – prin recompense și pedepse –, și nu de gînduri interioare.





Este greu de crezut că oameni inteligenți au subscris la această idee un timp atît de îndelungat, și totuși, de la sfîrșitul celui de-al doilea război mondial, psihologia americană a fost condusă de dogmele behaviorismului. Acesta are o perspectivă deosebit de optimistă asupra organismului omenesc, ceea ce face progresul fermecător de simplu. Pentru a schimba o persoană nu trebuie decît să-i schimbi mediul. Oamenii comit crime pentru că sînt săraci, dar, dacă se elimină sărăcia, va dispărea și crima. Dacă prinzi un hoț, poți să-l dai pe brazdă modificînd elementele vieții sale. Pedepsește-l pentru că fură și recompensează-l pentru orice comportament constructiv. Prejudecata provine din necunoașterea oamenilor și poate fi înfrîntă învățînd să-i cunoști. Prostia derivă din lipsa de educație și poate fi învinsă prin școală pentru toată lumea.

În timp ce europenii aveau o abordare genetică a comportamentului – vorbind în termeni de trăsături de caracter, gene, instincte și așa mai departe –, americanii susțineau teza conform căreia comportamentul este în întregime determinat de mediu. E mai mult decît un accident faptul că cele două țări în care behaviorismul a înflorit – Statele Unite și Uniunea Sovietică – sînt, cel puțin în teorie, leagăne ale egalitarismului. «Toți oamenii sînt creați egali» și «de la fiecare conform abilităților, fiecăruia conform nevoilor» au fost deopotrivă axele ideologice ale behaviorismului și ale sistemelor politice american și sovietic.

Așa stăteau lucrurile în 1965, cînd ne-am pregătit contraatacul împotriva behavioriștilor. Noi credeam că noțiunea behavioristă conform căreia totul se reduce la pedepse și recompense este falsă. Să ne gîndim la explicația dată în cazul unui șobolan care apasă o bară pentru a obține mîncare: atunci cînd șobolanul a primit hrană prin apăsarea barei, o va mai apăsa și altă dată, deoarece asocierea dintre apăsarea barei și mîncare a fost stimulată în prealabil de

o recompensă. Sau explicația behavioristă a muncii oamenilor: omul merge la lucru numai fiindcă răspunsul i-a fost deja întărit de recompensă, nu din cauză că se așteaptă la recompensă. Viața mentală a persoanei sau a șobolanului nu există sau nu joacă nici un rol cauzal în perspectiva behavioristă. Spre deosebire de adepții acesteia, noi credeam că evenimentele mentale sînt cauzale. Șobolanul *se așteaptă* ca prin apăsarea barei să capete mîncare; omul *se așteaptă* ca mersul la serviciu să ducă la primirea unui salariu. Noi consideram că motivația celui mai voluntar comportament este ceea ce aștepți să rezulte din acesta.

Cu privire la neajutorarea învățată, Steve și cu mine credeam că animalele se așezaseră pe jos deoarece învățaseră că, orice ar face, nu contează – și de aceea se așteptau ca nimic din ce fac să nu aibă vreo însemnătate în viitor. O dată ce li se formase această așteptare, nu aveau de ce să se mai angajeze în vreo acțiune.

– Pasivitatea derivă din două surse, a fost de părere Steve. Precum bătrînii din aziluri, înveți să fii pasiv dacă merită. Personalul este mult mai drăguț dacă pari docil decît dacă ești pretențios. Sau poți deveni pasiv și renunța la tot, dacă îți închipui că nimic nu mai contează oricum te-ai comporta, docil sau pretențios. Cîinii nu sînt pasivi pentru că ar fi învățat că pasivitatea pune capăt șocului. Mai degrabă cîinii renunță pentru că se așteaptă ca tot ce fac să nu aibă importanță.

Behavioriștii nu puteau accepta că acei cîini «neajutorați» învățaseră să se aștepte ca nimic din ceea ce făceau să nu conteze. În fond, ei susțineau că singurul lucru pe care un animal – sau o ființă omenească – îl poate învăța este o acțiune (sau, în limbajul profesiei, un răspuns motor). Nu ar putea nicicînd învăța un gînd sau o așteptare. Așa că forțau lucrurile, susținînd că animalele pățiseră ceva, fuseseră cumva recompensate pentru că stăteau pe jos.





Cîinii primeau șocuri de care nu puteau scăpa. Existaseră momente, arătau behavioriștii, cînd se întîmplase ca animalele să stea jos la încetarea șocului. Oprirea durerii, spuneau ei, a întărit impulsul de a sta jos. În consecință, cîinii stăteau jos și mai mult, iar șocul înceta din nou, ceea ce întărea în continuare statul jos.

Acest argument a reprezentat ultimul refugiu al unei opinii elaborate cu grijă (deși incorecte, după părerea mea). La fel de bine se putea pretinde că animalele n-au fost recompensate pentru a sta jos, ci pedepsite – prin faptul că uneori șocul *pornea* atunci cînd animalele stăteau; asta ar fi trebuit să pedepsească statul jos și să-l suprime. Behavioriștii treceau cu vederea această hibă din argumentația lor. Noi am replicat că animalele, în fața șocului pe care nu-l puteau controla, s-au dovedit capabile de a procesa informația, învățînd că nimic din ceea ce fac nu contează.

Aici a survenit strălucitul test al lui Steve Maier.

– Hai să supunem cîinii chiar procesului prin care behavioriștii cred că animalele devin ultraneajutorate, a spus Steve. Cîinii sînt recompensați pentru că nu se mișcă, spun ei. Foarte bine. O să-i recompensăm că nu se mișcă. De cîte ori stau nemișcați cinci secunde, oprim șocurile. Cu alte cuvinte, testul făcea în mod deliberat ceea ce behavioriștii susțineau că s-ar fi petrecut accidental.

Behavioriștii pretinseseră că o recompensă pentru statul nemișcat ar determina acest comportament. Steve nu era de acord.

– Știm amîndoi că animalele vor învăța că stînd jos, pur și simplu, șocurile vor înceta. O să învețe că rămînînd nemișcate cinci secunde pot face șocurile să înceteze. O să-și spună: «Păi putem controla treaba asta!» Și, conform teoriei noastre, o dată ce învață ce înseamnă controlul, nu vor deveni niciodată neajutorate.

Steve a pus la cale un experiment în două faze. În prima, cîinii pe care Steve îi numea «din grupul nemișcat» aveau să fie supuși unui șoc care înceta numai dacă stăteau nemișcați. Al doilea grup, așa-numitul «grup cuplat», avea să primească șocul o dată cu grupul celor nemișcați, dar nimic din ceea ce făceau «cuplații» nu afecta șocul. Acesta înceta numai cînd cîinii din grupul nemișcat stăteau pe loc. Celui de-al treilea grup i se spunea «grupul neșocat».

A doua parte a experimentului consta în a duce toți cîinii în navetă pentru a-i învăța cum «să sară peste» șoc. Behavioriștii preziceau că, atunci cînd va apărea șocul, atît cîinii din «grupul nemișcat» cît și cei din «grupul cuplat» vor sta pe loc, părînd neajutorați – din cauză că ambele grupuri primiseră înainte recompense, fiind scutite de șocuri atunci cînd stăteau nemișcate. Comparativ, spuneau behavioriștii, cîinii din «grupul nemișcat» vor fi și mai pasivi pentru că fuseseră recompensați în mod constant pentru nemișcare, în timp ce cîinii din «grupul cuplat» fuseseră recompensați numai cînd și cînd. Mai susțineau, de asemenea, că grupul neșocat n-o să fie deloc afectat.

Noi, cognitiviștii, nu eram de acord. Susțineam că aceia din «grupul nemișcat», care învățaseră că au control atunci cînd șocul încetează, n-or să devină neajutorați. Cînd vor prinde ocazia să sară peste bariera din navetă, o vor face degrabă. Am mai presupus că majoritatea celor din grupul cuplat vor deveni neajutorați și, desigur, că grupul neșocat nu va fi afectat și va scăpa cu agilitate de șocuri.

Am supus cîinii primei părți a experimentului, apoi i-am dus la navetă. Iată ce s-a întîmplat:

Majoritatea celor din grupul cuplat au zăcut, pur și simplu, așa cum prevăzuseră ambele tabere. Cîinii din grupul neșocat nu au fost afectați. Cît despre cîinii din celălalt grup, cînd au ajuns la navetă au rămas nemișcați cîteva secunde, așteptînd ca șocul să se oprească. Văzînd că nu





încetează, s-au fîțîit un pic, căutînd altă metodă pasivă de a anula șocul. Foarte repede au ajuns la concluzia că nu există nici una și au sărit imediat peste barieră.

Cînd părerile se ciocnesc, așa cum se întîmplase cu cele ale behavioriștilor și ale cognitiviștilor cu privire la neajutorare, este foarte greu să realizezi un experiment care să lase partea adversă fără replică. Steve Maier, la cei 24 de ani ai săi, reușise.

Acrobațiile behavioriștilor mi-au amintit de problema epiciclurilor. Astronomii din Renaștere au rămas cu gura căscată aflînd de observațiile făcute de Tycho Brahe. Din cînd în cînd, planetele păreau să se întoarcă pe «cărările» pe care tocmai apucaseră. Astronomii care credeau că Soarele se mișcă în jurul Pămîntului au explicat aceste retrageri cu ajutorul epiciclurilor: cercuri mici într-unul mare, de-a lungul cărora corpurile cerești se rotesc periodic. Pe măsură ce se făceau mai multe observații, astronomii tradiționaliști au fost nevoiți să postuleze tot mai multe epicicluri. În cele din urmă, cei care credeau că Pămîntul se învîrte în cerc în jurul Soarelui (de fapt urmează o traiectorie eliptică) au avut cîștig de cauză asupra geocentriștilor pur și simplu pentru că perspectiva lor necesita mai puține epicicluri și, în consecință, era mai plauzibilă. Expresia «mai adaugă un epiciclu» a ajuns să fie folosită în legătură cu orice fel de savanți care, găsindu-se în dificultatea de a susține o ipoteză șubredă, postulează cu disperare alte și alte subteze în speranța de a-și sprijini ideea.

Descoperirile noastre, împreună cu cele ale unor gînditori precum Noam Chomsky, Jean Piaget și psihologii procesării informației, au extins cîmpul de investigație a minții și i-au pus pe behavioriști la respect. Deja în 1975 studiul științific al proceselor mentale ale oamenilor și animalelor a detronat comportamentul șobolanilor ca subiect predilect al lucrărilor de doctorat.

Steve Maier și cu mine am descoperit cum să producem neajutorare învățată. Dar, dacă o generasem, puteam s-o și vindecăm?

Am luat un grup de cîini pe care-i învățasem să fie neajutorați și am tras de bietele animale înainte și-napoi în navetă, peste barieră și la loc, pînă cînd au ajuns să se miște din proprie inițiativă și să-și dea seama că propriile acțiuni dau rezultate. Cînd ajungeau în acest punct, vindecarea era sută la sută sigură și durabilă.

Ne-am ocupat de prevenire și am descoperit un fenomen pe care l-am numit «imunizare». Dacă înveți dinainte că reacția ta are cu adevărat o valoare, atunci previi neajutorarea. Am văzut cum cîinii care învață de mici acest lucru rămîn «imuni» pentru toată viața. Implicațiile pentru oameni erau uluitoare.

Pusesem astfel bazele unei teorii și, așa cum hotărîsem în ziua aceea la Princeton, cînd profesorul și cu mine discutaserăm despre etica experiențelor pe animale, Steve Maier și cu mine am oprit experimentele pe cîini.

## Vulnerabilitate și invulnerabilitate

Articolele noastre apăreau acum cu regularitate. Teoreticienii învățării au reacționat așa cum era de presupus: cu neîncredere, furie și critici aprinse. Acea controversă, cam tehnică și plicticoasă, a durat 20 de ani și, pe cît se pare, noi am învins. Chiar și cei mai intransigenți behavioriști au început, finalmente, să predea studenților neajutorarea învățată și s-o studieze.

Cele mai constructive reacții au venit de la oamenii de știință interesați de aplicarea neajutorării învățate în probleme legate de suferința umană. Una dintre cele mai subtile a venit de la Donald Hiroto, un japonez de 30 de ani de la Oregon State University. Hiroto căuta o temă de doctorat





și a dorit să afle detalii despre ce făcuserăm noi. Voia să vadă dacă descoperirea noastră se aplică și oamenilor – și de aceea a adaptat experimentele făcute de noi pe cîini.

Hiroto a luat un grup de voluntari, l-a dus într-o cameră, a dat drumul la muzică foarte tare și le-a dat oamenilor sarcina să descopere cum se oprește. Subiecții au încercat toate combinațiile posibile pe panoul de butoane, dar zgomotul pur și simplu nu înceta. Nimic nu a mers. Un alt grup a reușit să oprească zgomotul apăsînd pe niște butoane din partea dreaptă a panoului. Un al treilea grup nu a fost supus la nici un fel de zgomote.

Apoi Hiroto a dus grupurile într-o cameră unde se găsea o navetă. Puneai mîna pe o latură a ei și izbucnea un zgomot puternic, puneai mîna pe cealaltă latură și zgomotul se oprea.

Într-o după-amiază (era în 1971), Hiroto m-a sunat și mi-a spus că obținuse niște rezultate care ar putea să însemne ceva, chiar foarte mult. Oamenii cărora li se pusese muzică de care nu aveau cum scăpa pur și simplu stătuseră pasivi în navetă, fără să facă nimic! Mi-am dat seama că Hiroto era tare emoționat, deși încerca să-și păstreze calmul științific.

– A fost ca și cînd ar fi învățat că sînt neajutorați, incapabili să oprească zgomotul, așa că nici n-au mai încercat, deși totul, și locul și momentul, fusese modificat. Pe tot parcursul experimentului au echivalat zgomotul cu neajutorarea. În schimb ceilalți, care la început s-au confruntat cu un zgomot de care se putea scăpa sau cu nici un fel de zgomot, au învățat să-l oprească foarte ușor!

Am simțit că asta reprezenta încununarea tuturor anilor noștri de muncă și de studiu. Dacă oamenii puteau învăța să fie neajutorați în fața unui neajuns minor cum este zgomotul, atunci poate că, fiind supuși unor experiențe de viață din care rezultă că acțiunile lor sînt inutile, fiind supuși

unor șocuri serioase, învață de asemenea să fie neajutorați. Poate că reacția omului la o pierdere în general – respingerea de către cei pe care i-a iubit, insuccese la serviciu, moartea soțului/soției – poate fi înțeleasă prin modelul neajutorării învățate.*

Conform studiilor lui Hiroto, printre oamenii pe care a încercat să-i facă neajutorați unul din trei nu s-a lăsat – fapt deosebit de important. Un animal din trei nu devenea nici el neajutorat în urma șocurilor inevitabile. Experiențe ulterioare, în care s-au folosit discurile lui Bill Cosby care cîntau și se opreau indiferent de ce făceau oamenii, sau monede ce cădeau din automate pe neașteptate, sprijină descoperirile lui Hiroto.

Testul său a avut și alt rezultat fascinant: din zece oameni nesupuși nici unul șoc, unul în medie a stat de la început în navetă nemișcat și pasiv la zgomotul supărător. Ceva similar se întîmplase în experiențele cu animale: un animal din zece rămînea nemișcat de la început. Satisfacția științifică ne-a fost repede înlocuită de o curiozitate intensă. Cine renunță ușor și cine nu renunță? Cine supraviețuiește atunci cînd nu ajunge la nici un rezultat în munca sa ori este respins de cineva pe care l-a iubit intens, multă vreme? Și de ce? În mod cert, unii nu reușesc. Ca și cîinii neajutorați, clachează. Alții însă reușesc. Precum acei subiecți energici din experiențele noastre, o iau de la început și, în ciuda oricărui eșec, reușesc să meargă mai departe și să-și reconstruiască viața. Sentimentaliștii numesc asta «triumful voinței omenești» sau «curajul de a fi» – ca și cînd astfel de etichete ar explica ceva.

* Mă grăbesc să spun că oamenii din experimentele de neajutorare nu au părăsit laboratorul într-o stare de depresie. La sfîrșitul testului li se spunea că zgomotul era manipulat sau că problema nu se putea rezolva. În consecință, simptomele dispăreau. (*N.a.*)





După șapte ani de experimentări ne era clar că acea rezistență remarcabilă în fața eșecului nu trebuie neapărat să rămînă ceva misterios. Nu este o trăsătură înnăscută; poate fi dobîndită. Explorarea implicațiilor colosale ale acestei descoperiri a reprezentat munca mea din ultimii 15 ani.

TREI

# Explicația nenorocului

Universitatea Oxford nu este un loc unde să te simți în largul tău dacă trebuie să susții o conferință.

M-am lansat însă, în acea zi din aprilie 1975, în discursul despre neajutorare și am respirat ușurat văzînd că ideile mele sînt bine primite de audiență. Cu excepția unui personaj din primul rînd, care s-a dovedit a fi John Teasdale, conferențiar la secția de psihiatrie, proaspăt sosit de la spitalul Maudsley din Londra.

– N-ar trebui să vă lăsați amăgiți de o asemenea poveste fermecătoare, s-a adresat el audienței după ce îmi terminasem conferința și primisem tradiționalele încurajări din partea profesorului care îmi era referent. Teoria nu e deloc convingătoare, a continuat Teasdale. Vorbitorul a trecut peste faptul că o treime dintre subiecții umani nu au devenit neajutorați. De ce? Și dintre cei care au devenit, unii au revenit la normal, alții nu. Unii s-au arătat neajutorați numai în acea situație în care învățaseră să fie neajutorați: n-au mai încercat să scape de zgomot. În timp ce alții au renunțat în situații complet noi. Să ne întrebăm iarăși de ce. Unii și-au pierdut stima de sine și s-au autoînvinovățit

pentru că n-au reușit să scape de zgomot, în timp ce alții l-au acuzat pe cel care făcea experimentul că le dăduse probleme imposibil de soluționat. De ce?

Zece ani de cercetări ale căror rezultate mi se păreau de nezdruncinat cînd începusem să vorbesc se risipeau parcă, lăsînd loc unor dubii serioase. Am murmurat ceva despre modul în care progresează știința și l-am întrebat pe Teasdale dacă el era în stare să rezolve paradoxul pe care mi-l dezvăluise.

– Cred că da, a spus el, dar nu este nici locul și nici timpul potrivit.

Deocamdată nu vă voi oferi soluția lui Teasdale, ci vă voi ruga să parcurgeți un scurt test care vă va permite să descoperiți dacă sînteți optimist sau pesimist.

## Testați-vă optimismul

Nu vă grăbiți să răspundeți la întrebări. În medie testul durează cam 15 minute. Nu există răspunsuri corecte sau incorecte. Este important să parcurgeți testul *înainte* de a citi analiza care va urma, tocmai pentru ca răspunsurile dumneavoastră să nu fie influențate.

Citiți descrierea fiecărei situații și imaginați-vă cu intensitate că vi se întîmplă chiar dumneavoastră. Probabil că n-ați trecut prin toate situațiile descrise în test, dar asta nu are importanță. Se poate să nu vi se potrivească nici unul dintre răspunsuri. Nu vă opriți și încercuiți fie A, fie B, alegînd soluția cu cele mai mari șanse să vi se aplice. Este posibil să vi se pară că unele răspunsuri nu sună bine, dar nu alegeți ceea ce credeți că *ar trebui* să spuneți sau ceea ce pare corect pentru alții, ci numai ce vi se pare potrivit dumneavoastră.

Încercuiți numai un singur răspuns la fiecare întrebare. Deocamdată nu luați în considerație punctajul.



| | |
|---|---|
| 1. Proiectul de care răspunzi se dovedește un mare succes. | PsP |
| A. *I-am supravegheat îndeaproape pe toți care au lucrat la proiect.* | 1 |
| B. *Toți au acordat mult timp proiectului și au depus multă energie* | 0 |
| 2. Te împaci cu perechea ta (prieten/prietenă) după ce v-ați certat. | PmP |
| A. *Îl/o iert.* | 0 |
| B. *Am tendința să iert.* | 1 |
| 3. Mergînd cu mașina spre casa unui prieten, te rătăcești. | PsN |
| A. *Nu am cotit la timp.* | 1 |
| B. *Prietenul nu mi-a explicat corect cum să ajung.* | 0 |
| 4. Perechea (prietenul/prietena) îți face un cadou neașteptat. | PsP |
| A. *I-a crescut salariul.* | 0 |
| B. *Cu o seară înainte i-am oferit o cină specială la restaurant.* | 1 |
| 5. Ai uitat de ziua de naștere a soțului/soției (prietenului/prietenei) | PmN |
| A. *Nu țin minte zilele de naștere.* | 1 |
| B. *M-au preocupat alte lucruri.* | 0 |
| 6. Primești o floare de la cineva care te admiră în secret. | PrP |
| A. *Îl/o atrag.* | 0 |
| B. *Sînt o persoană populară.* | 1 |
| 7. Candidezi pentru un post în administrația locală și cîștigi. | PrP |
| A. *Am depus multă energie în campanie.* | 0 |
| B. *Muncesc foarte serios, indiferent ce fac.* | 1 |
| 8. Ai ratat o întîlnire importantă. | PrN |
| A. *Memoria îmi joacă feste cîteodată.* | 1 |
| B. *Uneori uit să-mi consult agenda.* | 0 |

9. Candidezi pentru un post în administrația locală și pierzi. **PsN**
A. *N-am făcut suficientă campanie.* **1**
B. *Persoana care a cîștigat cunoștea mai multă lume.* **0**

10. Ai oferit un dineu reușit. **PmP**
A. *Am fost deosebit de antrenant în acea seară.* **0**
B. *Sînt o gazdă bună.* **1**

11. Previi un delict, chemînd poliția. **PsP**
A. *Un zgomot ciudat mi-a atras atenția.* **0**
B. *În ziua aceea am fost «pe fază».* **1**

12. Ai fost extrem de sănătos tot anul. **PsP**
A. *În jurul meu fiind foarte puțini oameni bolnavi, nu am fost expus.* **0**
B. *M-am străduit să mănînc și să mă odihnesc bine.* **1**

13. Datorezi bani bibliotecii pentru o carte returnată prea tîrziu. **PmN**
A. *Cînd sînt prins de ceea ce citesc uit adesea data returnării.* **1**
B. *Am fost atît de prins cu scrisul lucrării, încît am uitat să înapoiez cartea.* **0**

14. Acțiunile pe care le deții îți aduc o grămadă de bani. **PmP**
A. *Brokerul meu a decis să încerce ceva nou.* **0**
B. *Brokerul meu este un investitor de primă mînă.* **1**

15. Cîștigi o întrecere sportivă. **PmP**
A. *M-am simțit de neînvins.* **0**
B. *M-am antrenat foarte bine.* **1**

16. Ratezi un examen important. **PrN**
A. *Nu sînt la fel de inteligent ca aceia care l-au luat.* **1**
B. *Nu m-am pregătit bine.* **0**





17. Ai gătit o masă specială pentru un prieten și el/ea abia s-a atins de mîncare. **PrN**
A. *N-am gătit bine.* **1**
B. *Am pregătit masa pe fugă.* **0**

18. Pierzi o competiție sportivă pentru care te-ai antrenat mult timp. **PrN**
A. *Nu sînt genul sportiv.* **1**
B. *Nu sînt bun la sportul respectiv.* **0**

19. Rămîi noaptea fără benzină pe o stradă întunecoasă. **PsN**
A. *N-am controlat cîtă benzină mai e în rezervor.* **1**
B. *Indicatorul de benzină s-a stricat.* **0**

20. Îți pierzi răbdarea cu un prieten. **PmN**
A. *Mă bate mereu la cap.* **1**
B. *Era pus pe harță.* **0**

21. Ești penalizat pentru că nu ai depus formularele de impozit global la timp. **PmN**
A. *Mereu amîn formalitățile legate de impozite.* **1**
B. *Anul acesta m-am lenevit cu impozitul.* **0**

22. Ceri o întîlnire unei persoane și te refuză. **PrN**
A. *În ziua aceea am fost o catastrofă.* **1**
B. *N-am știut ce să spun cînd am cerut întîlnirea.* **0**

23. Gazda unui spectacol-concurs te alege din public pentru a participa la emisiune. **PsP**
A. *Stăteam pe locul potrivit.* **0**
B. *Păream cel mai entuziast.* **1**

24. La o petrecere ești invitat/invitată des la dans. **PmP**
A. *Atrag simpatia oamenilor la petreceri.* **1**
B. *În seara aceea eram în mare formă.* **0**

25. Îi cumperi soțului/soției (prietenului/prietenei) un cadou care nu-i place. **PsN**
A. *Nu dau suficientă atenție chestiilor de acest gen.* **1**
B. *Are gusturi foarte dificile.* **0**

26. Te descurci de minune la un interviu pentru un post. **PmP**
A. *M-am simțit foarte încrezător în cursul acelui interviu.* **0**
B. *Mă descurc bine la interviuri.* **1**

27. Spui un banc și toată lumea rîde. **PsP**
A. *Bancul era bun.* **0**
B. *L-am spus exact la momentul potrivit.* **1**

28. Șeful îți dă foarte puțin timp ca să termini un proiect, dar tu îl duci oricum la bun sfîrșit. **PrP**
A. *Sînt bun în meseria mea.* **0**
B. *Sînt o persoană eficientă.* **1**

29. În ultimul timp te-ai simțit cam obosit. **PmN**
A. *Niciodată n-apuc să mă destind.* **1**
B. *Am fost deosebit de ocupat săptămîna asta.* **0**

30. Inviți pe cineva la dans și te refuză. **PsN**
A. *Nu dansez destul de bine.* **1**
B. *Persoanei respective nu-i place să danseze.* **0**

31. Salvezi pe cineva care e gata-gata să se sufoce înecîndu-se cu ceva. **PrP**
A. *Cunosc o tehnică prin care se oprește înecatul.* **0**
B. *Știu ce să fac în situații de criză.* **1**

32. Partenerul tău romantic dorește să o rariți un timp. **PrN**
A. *Sînt prea egoist(ă).* **1**
B. *Nu petrec suficient timp cu el/ea.* **0**

33. Un prieten spune ceva care te jignește. **PmN**
A. *Întotdeauna trăncănește vrute și nevrute fără să se gîndească la ceilalți.* **1**
B. *Era prost dispus(ă) și și-a vărsat năduful pe mine.* **0**





34. **Șeful vine** la tine să-ți ceară sfatul. **PrP**
A. ***Sînt expert** în subiectul respectiv.* **0**
B. ***Mă pricep** să dau sfaturi utile.* **1**

35. **Un prieten** îți mulțumește pentru ajutorul acordat **într-o** perioadă grea. **PrP**
A. ***Îmi** face plăcere să-l/s-o ajut cînd e la ananghie.* **0**
B. ***Îmi** pasă de orice om.* **1**

36. **Te** distrezi de minune la o petrecere. **PsP**
A. ***Toată** lumea era drăguță.* **0**
B. ***Am** fost drăguț cu ceilalți.* **1**

37. Doctorul îți spune că forma ta fizică este bună. **PrP**
A. ***Mă** străduiesc să fac exerciții fizice regulat.* **0**
B. ***Mă** preocupă foarte mult sănătatea mea.* **1**

38. **Soțul**/soția (prietenul/prietena) ți-a pregătit un sfîrșit de săptămînă romantic departe de casă. **PmP**
A. ***Avea** nevoie să iasă cîteva zile.* **0**
B. ***Îi** place să experimenteze lucruri noi.* **1**

39. Doctorul îți spune că mănînci prea mult zahăr. **PsN**
A. ***Nu** dau prea mare atenție alimentației.* **1**
B. ***N**-ai cum să eviți zahărul, este în tot ce mănînci.* **0**

40. Ești rugat să conduci un proiect important. **PmP**
A. *Tocmai am terminat cu brio un proiect similar.* **0**
B. *Știu să supervizez.* **1**

41. Tu și soțul/soția (prietenul/prietena) vă certați adesea. **PsN**
A. *Am fost cam țîfnoasă/țîfnos și stresată/stresat în ultimul timp.* **1**
B. *A fost pus(ă) pe harță în ultimul timp.* **0**

42. Cazi de multe ori la schi. **PmN**
A. *Schiul e dificil.* **1**
B. *Pîrtiile sînt pline de gheață.* **0**

43. Cîştigi un premiu prestigios. **PrP**
A. *Am rezolvat o problemă importantă.* **0**
B. *Am fost cel mai bun.* **1**

44. Acţiunile tale ajung la cel mai scăzut nivel. **PrN**
A. *Nu ştiam prea multe despre mediul de afaceri la vremea aceea.* **1**
B. *Am ales prost acţiunile.* **0**

45. Cîştigi la loterie. **PsP**
A. *A fost o pură întîmplare.* **0**
B. *Am ales numerele bune.* **1**

46. Te-ai îngrăşat în vacanţă şi nu poţi slăbi. **PmN**
A. *Pe termen lung regimurile nu ajută.* **1**
B. *Regimul pe care l-am încercat n-a dat rezultate.* **0**

47. Eşti în spital şi te vizitează puţină lume. **PsN**
A. *Cînd sînt bolnav sînt ţîfnos.* **1**
B. *Prietenii mei sînt neglijenţi în situaţii din astea.* **0**

48. Nu ţi se onorează cartea de credit la magazin. **PrN**
A. *Cîteodată cred că am bani mai mulţi decît în realitate.* **1**
B. *Cîteodată uit să alimentez cartea de credit.* **0**

PUNCTAJ

PmN _____ PmP _____
PrN _____ PrP _____
SN _____
PsN _____ PsP _____
Total N _____ Total P _____
P–N _____

Acum lăsaţi testul deoparte. O să vă calculaţi punctajul mai încolo, pe măsură ce înaintăm în capitol.





## Stilul explicativ

Cînd John Teasdale a ridicat obiecţii după discursul ţinut de mine la Oxford, habar n-aveam că întrebările lui aveau să ducă la ceea ce-mi doream mai mult – să folosesc descoperirile făcute pentru a ajuta oamenii care suferă şi au nevoie de asistenţă.

Părăsind sala împreună cu Teasdale după conferinţă, l-am întrebat dacă n-ar dori să lucreze cu mine ca să construim o teorie adecvată. S-a declarat de acord şi am început să ne vedem frecvent. Am aflat că pentru el soluţia se reducea, în esenţă, la modul în care oamenii îşi explică lucrurile neplăcute care li se întîmplă. Cei care dau un anumit tip de explicaţii, spunea el, sînt predispuşi spre neajutorare. A-i învăţa să schimbe aceste explicaţii se putea dovedi o metodă eficientă de a le trata depresia.

Între timp, în America, teoria mea fusese contestată de două studente îndrăzneţe din propriul meu grup de lucru, Lyn Abramson şi Judy Garber. Fuseseră amîndouă entuziasmate de moda creată de lucrările lui Bernard Weiner. În anii '60, acest tînăr specialist în psihologia socială de la Universitatea din Los Angeles, California, începuse să se întrebe de ce unii oameni reuşesc atît de bine în ceea ce întreprind şi alţii nu. A ajuns la concluzia că modul în care oamenii interpretează cauzele succesului şi eşecului era singurul lucru care contează. Această abordare a primit numele de *teoria atribuirii* (căci îşi punea problema căror factori le atribuie oamenii succesele şi eşecurile lor).

Se contrazicea astfel ideea existentă despre realizare, a cărei demonstraţie clasică purta numele de PREE* (efectul de consolidare parţială–suprimare). PREE reprezintă o

* Am păstrat abrevierea din engleză, *PREE – the Partial Reinforcement Extinction Effect*. (*N.t.*)

teză răsuflată a teoriei învăţării. Dacă îi dai unui şobolan un cocoloş de mîncare de fiecare dată cînd apasă o bară, acţiunea se numeşte «consolidare continuă». Raportul recompensă–efort este de unu la unu, un cocoloş pentru o apăsare a barei. Dacă nu i se mai oferă hrană cînd apasă bara («suprimare»), şobolanul va apăsa de trei, patru ori înainte de a renunţa definitiv, văzînd că nu mai primeşte mîncare deloc. Dacă, pe de altă parte, în loc de consolidarea «unu la unu», i se acordă o consolidare «parţială» – să zicem un cocoloş, în medie, la cinci sau zece apăsări – şi apoi se trece la suprimare, şobolanul va apăsa bara de o sută de ori înainte de a renunţa.

PREE fusese demonstrat în anii '30. Este exact tipul de experiment care i-a construit reputaţia lui B. F. Skinner şi l-a consacrat drept guru al behavioriştilor. Principiul PREE însă, deşi funcţiona în cazul şobolanilor şi al porumbeilor, nu se aplica prea bine la oameni. Unii renunţau imediat ce avea loc suprimarea; alţii continuau.

Weiner bănuia de ce nu funcţiona şi la oameni. Cei care credeau că suprimarea era permanentă (ajungînd, de exemplu, la concluzia că «experimentatorul a decis să nu mă mai recompenseze») renunţau imediat, în timp ce aceia care îşi închipuiau că motivul suprimării este temporar («s-a produs vreun afurisit de scurtcircuit în echipament») perseverau, bănuind că situaţia avea să se schimbe şi recompensele vor reveni. Explicaţiile pe care şi le dădeau oamenii, şi nu programul de consolidare la care fuseseră supuşi determinau cît de influenţaţi erau de PREE. Teoria atribuirii postula în continuare că, la om, comportamentul este controlat nu doar de «programul de consolidare» din mediul extern, ci şi de o stare mentală internă, de explicaţiile pe care oamenii şi le dau pentru a înţelege de ce mediul exterior le-a programat astfel consolidarea.





Lucrarea a avut un impact deosebit în domeniu, mai ales asupra tinerilor studioşi ca Lyn Abramson şi Judy Garber.

Cum întotdeauna am subliniat în faţa studenţilor mei importanţa acceptării criticii, m-am grăbit să-i conving pe cei trei, Teasdale, Abramson şi Garber, să mi se alăture cu scopul de a îmbunătăţi teoria.

Cu John Teasdale, dedicat, la Oxford, psihoterapiei, am explorat posibilitatea de a trata depresia modificînd felul în care oamenii îşi explică lor înşişi cauzele evenimentelor neplăcute. În Philadelphia, cu Abramson şi Garber, datorită interesului puternic manifestat de Lyn pentru etiologie, ne-am oprit asupra cauzelor maladiilor mentale.

Împreună cu Teasdale am purces la elaborarea unei lucrări ce susţinea că terapia neajutorării şi a depresiei ar trebui să se bazeze pe schimbarea explicaţiilor oamenilor. În acelaşi timp, cu Abramson am început să scriu o lucrare despre motivele pentru care stilul explicativ al oamenilor ar putea fi cauza neajutorării şi depresiei.

La un moment dat m-a contactat redactorul-şef de la *Journal of Abnormal Psychology*, spunîndu-mi că primise nenumărate remarce legate de controversata idee a neajutorării învăţate şi decisese să dedice un număr întreg acestei probleme. Mă întreba dacă doresc să scriu un articol. Am acceptat şi i-am convins pe Lyn şi John să mă lase să pun cap la cap cele două materiale pe care le concepuserăm împreună.

Abordarea noastră se inspira din teoria atribuirii a lui Bernard Wiener, dar se deosebea de aceasta în trei puncte. În primul rînd, pe noi ne interesau *obişnuinţele* explicative, nu explicaţia unică pe care cineva o dădea unui unic eşec. Susţineam că există un aşa-numit *stil* explicativ. Cu toţii avem un stil de a percepe cauzele şi, dacă ni se dă ocazia, impunem şi celor din jur această deprindere. În al doilea

rînd, în vreme ce Weiner vorbise despre două dimensiuni ale explicației – permanența și personalizarea –, noi am introdus a treia dimensiune, puterea de răspîndire sau generalizarea. (Voi explica puțin mai încolo aceste concepte.) În al treilea rînd, în timp ce pe Weiner îl interesa realizarea, noi ne concentram asupra maladiei mentale și terapiei.

Ediția specială din *Journal of Abnormal Psychology* a apărut în februarie 1978. Conținea articolul nostru care răspundea de la bun început principalelor obiecții aduse teoriei inițiale asupra neajutorării învățate. A fost bine primit și a generat și mai multe studii decît teoria inițială. Am procedat apoi la întocmirea chestionarului pe care l-ați văzut mai devreme. Cu acesta se putea măsura cu ușurință stilul explicativ și ideea noastră putea fi aplicată la probleme adevărate din lumea reală, nu doar în laborator.

În fiecare an Asociația Americană de Psihologie acordă un «Premiu pentru debut în carieră» unui psiholog «cu merite științifice deosebite» în primii zece ani de activitate. În 1976 eu cîștigasem acest premiu pentru teoria neajutorării. În 1982 distincția i-a revenit lui Lyn Abramson pentru reformularea teoriei neajutorării.

## Cine nu renunță niciodată?

Ce gîndiți *dumneavoastră* despre cauzele necazurilor, mici sau mari, cu care vă confruntați? Unii oameni, cei care renunță ușor, obișnuiesc să spună despre nenorocirile survenite că sînt din cauza lor și că vor continua la nesfîrșit, subminînd tot ce fac. Alții, cei care nu cedează în fața nenorocirii, zic cam așa: «Au fost de vină circumstanțele nefaste, o să dispară repede și, în plus, mai sînt și alte lucruri pe lumea asta.»

Modul dumneavoastră obișnuit de a explica evenimentele negative, stilul dumneavoastră explicativ reprezintă





mai mult decît niște simple cuvinte pe care le rostiți cînd eșuați. Reprezintă o deprindere de a gîndi care se învață în copilărie și adolescență. Stilul explicativ derivă direct din opinia dumneavoastră despre locul pe care-l ocupați în această lume – indiferent că vă credeți valoros și merituos sau inutil și fără perspective. Este pecetea dumneavoastră de pesimist sau de optimist.

Testul pe care l-ați parcurs mai devreme vă definește stilul explicativ.

Există trei dimensiuni cruciale ale stilului explicativ: permanența, puterea de răspîndire sau generalizarea și personalizarea.

**Permanența.** Oamenii care renunță ușor cred că motivele evenimentelor neplăcute ce li se întîmplă sînt permanente. Evenimentele negative vor persista, le vor afecta viața întotdeauna. Oamenii care se opun neajutorării cred că aceste cauze ale evenimentelor neplăcute sînt temporare.

| PERMANENT (pesimist) | TEMPORAR (optimist) |
|---|---|
| «Sînt terminat.» | «Sînt foarte obosit.» |
| «Curele de slăbire nu au niciodată efect.» | «Curele de slăbire nu au efect dacă mănînci la restaurant.» |
| «Totdeauna mă cicălești.» | «Mă cicălești cînd nu-mi fac ordine în cameră.» |
| «Șeful e un ticălos.» | «Șeful e prost dispus.» |
| «Nu vorbești niciodată cu mine.» | «În ultimul timp n-ai mai vorbit cu mine.» |

Dacă gîndiți despre lucrurile neplăcute în termeni de «mereu» și «niciodată» – sau recurgînd la alte noțiuni permanente –, atunci aveți un stil pesimist. Dacă gîndiți în termeni de «uneori» sau «în ultimul timp», dacă folosiți

noțiuni restrictive și dați vina pentru evenimentele neplăcute pe circumstanțe trecătoare, atunci sînteți optimist.

Acum să ne întoarcem la test. Priviți cele opt puncte notate cu «PmN» (care înseamnă «permanent negativ»): întrebările cu numerele 5, 13, 20, 21, 29, 33, 42 și 46.

Acestea arată cît de permanente tindeți să credeți că sînt cauzele evenimentelor neplăcute. Fiecare enunț notat cu «0» denotă optimism, iar cu «1» denotă pesimism. Așa că, dacă alegeți, de exemplu, «nu țin minte zilele de naștere», și nu «m-au preocupat alte lucruri» pentru a explica de ce uitați ziua de naștere a soțului/soției, alegeți o cauză permanentă, deci pesimistă.

Adunați numerele din dreapta întrebărilor PmN. Scrieți totalul pe linia PmN de la punctajul din pagina 50.

*Dacă totalul dumneavoastră PmN este 0 sau 1, sînteți foarte optimist în această dimensiune; 2 sau 3 este un scor moderat optimist; 4 este mediu; 5 sau 6 este relativ pesimist; iar dacă aveți un scor de 7 sau 8 veți descoperi că partea a treia a acestei cărți, «De la pesimism la optimism», vă este foarte utilă.*

Iată de ce dimensiunea permanenței contează atît de mult – și iată răspunsul nostru către John Teasdale, care se întreba de ce unii oameni rămîn mereu neajutorați, în timp ce alții revin la normal.

Eșecul face pe oricine să se simtă neajutorat, măcar *pe moment.* Este ca un pumn primit în stomac. Doare, dar suferința trece – pentru unii aproape instantaneu. Aceștia sînt oamenii al căror scor totalizează 0 sau 1. Pentru alții durerea persistă; irită, roade și se transformă în rîcă. Ei au un punctaj de 7 sau 8. Rămîn neajutorați zile sau luni, chiar și după insuccese mărunte. După înfrîngeri majore e posibil să nu-și revină niciodată.

*Stilul optimist de a explica evenimentele pozitive este exact reversul stilului optimist de a explica evenimentele*





*negative.* Oamenii care cred că evenimentele pozitive au cauze permanente sînt mai optimiști decît cei care cred că au cauze temporare.

| TEMPORAR (pesimist) | PERMANENT (optimist) |
|---|---|
| «Azi am noroc.» | «Întotdeauna am noroc.» |
| «Mă străduiesc.» | «Sînt talentat.» |
| «Rivalul meu a obosit.» | «Rivalul meu nu face doi bani.» |

Optimiștii își explică lucrurile fericite în termeni de cauze permanente: calități, abilități, noțiunea de *întotdeauna.* Pesimiștii pomenesc cauze tranzitorii: dispoziție, străduință, *uneori.*

Probabil că ați remarcat faptul că jumătate din întrebări se refereau la evenimente pozitive. De exemplu, «Acțiunile pe care le deții îți aduc o grămadă de bani». Calculați punctajul celor marcate cu «PmP» (permanent pozitiv) : 2, 10, 14, 15, 24, 26, 38 și 40.

Cele urmate de «1» sînt răspunsuri permanente, optimiste. Adunați numerele din partea dreaptă. Scrieți totalul pe linia marcată PmP de la pagina 50.

*Dacă scorul dumneavoastră PmP este 7 sau 8, sînteți foarte optimist în ceea ce privește posibilitatea ca evenimentele pozitive să continue; 6 este un scor moderat optimist; 4 sau 5 este mediu; 3 este moderat pesimist; iar 0, 1 sau 2 este foarte pesimist.*

Oamenii care cred că evenimentele pozitive au cauze permanente se străduiesc și mai mult după ce reușesc. Oamenii care atribuie cauze temporare evenimentelor pozitive pot renunța chiar și atunci cînd reușesc, crezînd că succesul a fost o întîmplare norocoasă.

**Puterea de răspîndire: specific contra general.** Permanența are de-a face cu timpul. Puterea de răspîndire – cu spațiul.

Unii oameni pot să-și aranjeze problemele frumos într-o cutie și să-și continue viața chiar și atunci cînd un aspect important – serviciul sau viața amoroasă – scîrțîie. Alții se dau de ceasul morții cu privire la orice. Fac o catastrofă din toate. Cînd un simplu fir al vieții lor se rupe, e ca și cînd s-ar fi destrămat întreaga textură.

Asta înseamnă că oamenii care dau explicații *generale* pentru insuccesele lor renunță la tot atunci cînd suferă un eșec în vreun domeniu. Oamenii care dau explicații *specifice* pot deveni neajutorați în acel domeniu al vieții lor, dar vor continua neabătut în celelalte.

Iată cîteva explicații generale și specifice ale unor evenimentele negative.

| GENERAL (pesimist) | SPECIFIC (optimist) |
|---|---|
| «Toți profesorii sînt nedrepți.» | «Profesorul Seligman este nedrept.» |
| «Sînt respingător.» | «Sînt respingător din punctul lui de vedere.» |
| «Cărțile sînt nefolositoare.» | «Această carte este nefolositoare.» |

În lungile plimbări de la Oxford cu John Teasdale am abordat paradoxul pe care-l citase – cu privire la cine renunță și cine nu – și l-am detașat în trei părți, dezvoltînd trei ipoteze despre cele două tipuri de oameni.

Prima ipoteză susținea că elementul de *permanență* determină pentru cît timp renunță o persoană. Explicațiile permanente ale evenimentelor negative produc o neajutorare de lungă durată, iar explicațiile temporare produc rezistență.

A doua ipoteză privea *puterea de răspîndire* sau *generalizarea*. Explicațiile generale produc neajutorare în multiple situații, iar explicațiile specifice produc neajutorare numai în zona cu probleme. Despre cel de-al treilea element, *personalizarea*, veți afla mai tîrziu.





Faceți cumva o catastrofă din orice? Reiese asta din test? De exemplu, la întrebarea 18 ați dat drept cauză a eșecului faptul că nu sînteți sportiv (ceva general) sau faptul că nu sînteți bun la respectivul sport (ceva specific)? Luați fiecare întrebare marcată PrN (putere de răspîndire a evenimentelor negative): 8, 16, 17, 18, 22, 32, 44 și 48.

Însumați numerele din partea dreaptă și scrieți totalul pe linia marcată «PrN» de la pagina 50.

*Un scor PrN de 0 sau 1 înseamnă că sînteți foarte optimist; 2 sau 3 este un scor moderat optimist; 4 este mediu; 5 sau 6 este moderat pesimist; iar 7 sau 8 este foarte pesimist.*

Acum reversul. *Stilul explicativ optimist pentru evenimente pozitive este opus celui pentru evenimente negative.* Optimistul crede că evenimentele negative au cauze specifice, în timp ce evenimentele pozitive vor pune și mai bine în valoare tot ceea ce face. Pesimistul crede că evenimentele negative au cauze generale și că evenimentele pozitive sînt cauzate de factori specifici.

| SPECIFIC (pesimist) | GENERAL (optimist) |
|---|---|
| «Sînt tare la mate.» | «Sînt tare.» |
| «Brokerul meu are acțiunile petroliere la degetul cel mic.» | «Brokerul meu are bursa la degetul cel mic.» |
| «Am fermecat-o.» | «Am fost fermecător.» |

Faceți punctajul puterii de răspîndire a evenimentelor bune luînd în considerare fiecare afirmație marcată cu «PrP»: 6, 7, 28, 31, 34, 35, 37 și 43.

Orice răspuns notat cu 0 este pesimist (specific), orice răspuns notat cu 1 este optimist (general). Faceți totalul și înscrieți-l pe linia marcată «PrP» la pagina 50.

*Un scor PrP de 7 sau 8 înseamnă că sînteți foarte optimist; 6 este un scor moderat optimist; 4 sau 5 este mediu; 3 este moderat pesimist; iar 0, 1 sau 2 este foarte pesimist.*

## Din ce e făcută speranța

Speranța a ținut mult timp de domeniul predicatorilor, politicienilor și escrocilor. Conceptul de stil explicativ aduce speranța în laborator, unde oamenii de știință o pot diseca pentru a înțelege cum funcționează.

A spera sau nu depinde de două dimensiuni ale stilului nostru explicativ: puterea de răspîndire și permanența. Arta speranței rezidă în a găsi nenorocirilor cauze specifice și temporare. Pe de altă parte, cauzele permanente produc neajutorare pe o perioadă lungă în viitor, iar cauzele generale molipsesc de neajutorare toate acțiunile cuiva. Disperarea are obiceiul de a descoperi pentru nefericire cauze permanente și generale.

| DISPERAT | CU SPERANȚĂ |
|---|---|
| «Sînt un idiot.» | «Ceva mă depășește.» |
| «Bărbații sînt tirani.» | «Soțul meu era prost dispus.» |
| «Există o probabilitate de 50% ca nodulul ăsta să fie cancer.» | «Există o probabilitate de 50% ca nodulul ăsta să nu însemne nimic.» |

Probabil că cel mai important scor din test este cel referitor la speranță. Adăugați totalul «PrN» la totalul «PmN» și veți avea scorul speranței pentru evenimente negative, SN (p. 50).

*Dacă aveți 0, 1 sau 2 puncte la SN sînteți extraordinar de plin de speranță; 3, 4, 5 sau 6 este un scor moderat; 7 sau 8 este mediu; 9, 10 sau 11 este scorul unei persoane cu puține speranțe; iar 12, 13, 14, 15 sau 16 – al unei persoane total lipsite de speranță.*

Oamenii care dau explicații permanente *și* generale necazurilor tind să clacheze sub presiune, atît pe o perioadă lungă cît și în situații punctuale.





Nici un alt scor nu este atît de important precum cel privitor la speranță.

**Personalizarea: internalizare contra externalizare.** Există un ultim aspect al stilului explicativ: *personalizarea*.

Am trăit cîndva cu o femeie care dădea vina pe mine pentru orice: mesele proaste de la restaurant, avioanele care întîrziau, pînă și pliurile imperfect călcate ale pantalonilor luați de la curățătorie. «Draga mea, i-am spus într-o zi exasperat, după ce țipase la mine pentru că uscătorul de păr nu funcționa, din toată lumea pe care o cunosc, ești persoana care externalizează cel mai tare evenimentele neplăcute!»

– Da, a strigat, și totul e din vina ta!

Cînd se întîmplă lucruri neplăcute, putem să ne autoînvinovățim (internalizare) sau să dăm vina pe alți oameni și circumstanțe (externalizare). Oamenii care se autoînvinovățesc cînd sînt confruntați cu un eșec au, ca urmare, o stimă de sine foarte deficitară. Își închipuie că sînt lipsiți de valoare, de talent și nedemni de a fi iubiți. Cei care dau vina pe evenimente exterioare nu-și pierd stima de sine cînd li se întîmplă lucruri neplăcute. În general, se prețuiesc mai mult decît persoanele care se autoînvinovățesc.

De obicei, stima de sine scăzută derivă dintr-un stil internalizant în ce privește evenimentele negative.

| INTERNALIZARE (stimă de sine scăzută) | EXTERNALIZARE (stimă de sine crescută) |
|---|---|
| «Sînt prost.» | «Ești prost.» |
| «Nu am talent la pocher.» | «Nu am noroc la pocher.» |
| «Nu sînt sigur pe mine.» | «Am crescut în sărăcie.» |

Priviți acum punctajul dumneavoastră PsN (personalizare negativă), referitor la întrebările 3, 9, 19, 25, 30, 39, 41 și 47.

Variantele urmate de 1 sînt pesimiste (internalizante sau personale). Faceți totalul și scrieți-l în dreptul PsN din tabelul de scor de la pagina 50.

*Un scor PsN de 0 sau 1 indică o stimă de sine foarte ridicată; 2 sau 3 indică o stimă de sine moderată; 4 e un scor mediu; 5 sau 6 indică o stimă de sine moderat de scăzută; iar 7 sau 8 o stimă de sine foarte scăzută.*

Dintre cele trei dimensiuni ale stilului explicativ, personalizarea este cea mai ușor de înțeles. În fond, unul dintre primele lucruri pe care un copil le învață este să spună «El e de vină, nu eu!». Personalizarea este și dimensiunea cea mai ușor de supraevaluat. Ea controlează însă numai ceea *ce simți* față de tine, pe cînd puterea de răspîndire (generalizarea) și permanența – cele mai importante dimensiuni – controlează ceea *ce faci*: cît timp ești neajutorat și în cît de multe situații.

Personalizarea este singura dimensiune ușor de falsificat. Dacă spun cuiva să vorbească despre problemele sale într-o manieră externalizantă, acest lucru poate fi realizat chiar dacă persoana este cronic internalizată. Poate vorbi la nesfîrșit, pretinzînd că dă vina pe alții. Totuși, dacă persoana este pesimistă și o voi ruga să-și descrie necazurile ca avînd cauze temporare și specifice, nu va fi în stare s-o facă (decît dacă a deprins tehnicile din partea a treia a cărții, «De la pesimism la optimism»).

Și o ultimă informație înainte de a purcede la total. *Stilul optimist de a explica evenimentele pozitive, favorabile este opusul celui folosit pentru evenimente negative. Este internalizant mai degrabă decît externalizant.* Oamenii care cred că ei înșiși generează lucruri bune tind să se considere mai buni decît aceia care cred că lucrurile bune se datorează celorlalți sau circumstanțelor.

| EXTERNALIZARE (pesimist) | INTERNALIZARE (optimist) |
|---|---|
| «Am avut noroc!» | «Știu să profit de noroc.» |
| «Datorită colegilor mei...» | «Datorită mie...» |





Ultimul punctaj este PsP, personalizarea pozitivă. Întrebările corespunzătoare sînt 1, 4, 11,12, 23, 27, 36 și 45.

Punctele notate cu 0 sînt externalizante sau pesimiste. Cele notate cu 1 sînt internalizante sau optimiste.

Scrieți totalul pe linia marcată PsP din tabelul punctajului de la pagina 50.

*Un punctaj PsP de 7 sau 8 este foarte optimist; 6 este un scor moderat optimist; 4 sau 5 este mediu; 3 este moderat pesimist; iar 0, 1 sau 2 este foarte pesimist.*

Acum calculați scorul final.

Întîi adunați cei trei N (PmN, PrN, PsN) obținînd totalul N (evenimente negative).

Apoi adunați cei trei P (PmP, PrP, PsP) obținînd totalul P (evenimente pozitive).

Scădeți N din P. Veți obține scorul final (P–N).

Iată ce înseamnă rezultatele dumneavoastră:

*Dacă punctajul N este cuprins între 3 și 6, sînteți extraordinar de optimist și n-o să aveți nevoie de capitolele referitoare la schimbare; dacă N este între 6 și 9, sînteți moderat de optimist; un punctaj N egal cu 10 sau 11 este mediu; N între 12 și 14 înseamnă moderat de pesimist; iar peste 14 indică necesitatea stringentă a unei schimbări.*

*Dacă punctajul dumneavoastră P este 19 sau peste, înseamnă că gîndiți foarte optimist despre evenimentele pozitive; dacă P este între 17 și 19, gîndirea dumneavoastră este moderat optimistă; un punctaj P între 14 și 16 este mediu; P între 11 și 13 indică o gîndire destul de pesimistă; iar un punctaj de 10 sau mai puțin indică un mare pesimism.*

*Finalmente, dacă punctajul P–N este peste 8, atunci sînteți optimist la toate categoriile; între 6 și 8 sînteți moderat optimist; între 3 și 5 aveți un scor mediu; 1 sau 2*

*înseamnă un scor moderat pesimist; iar 0 sau sub zero (scor negativ) înseamnă că sînteți foarte pesimist.*

## Atenție la responsabilitate!

Deși există binefaceri clare ale învățării optimismului, sînt și pericole. Temporar? Local? În regulă. Vreau ca depresiile mele să fie de scurtă durată și limitate. Vreau să-mi revin imediat. Dar externalizarea? E corect să dau vina pe alții pentru eșecurile mele?

Desigur, dorim ca oamenii să recunoască prostiile pe care le fac, să fie responsabili pentru acțiunile lor. Unele doctrine psihologice au prejudiciat societatea prin încercarea de a dilua responsabilitatea personală. Răului i se spune nebunie, proastele maniere trec drept nevroză. Pacienții «tratați cu succes» se sustrag de la datoria față de familia lor deoarece aceasta nu le aduce împlinirea personală. Întrebarea este dacă schimbînd credințele despre eșec din interne în externe («nu este vina mea, e doar ghinion») responsabilitatea nu va fi subminată.

Nu doresc să susțin vreo strategie ce ar eroda și mai mult responsabilitatea. Nu cred că oamenii trebuie să-și schimbe cu totul credințele din interne în externe. Totuși, există un caz în care modificarea aceasta trebuie făcută: depresia. Vom vedea în capitolul următor că oamenii deprimați își asumă adesea mai multă responsabilitate pentru evenimentele negative decît e necesar.

Avem de abordat o problemă mai profundă aici: de ce trebuie să-și recunoască oamenii eșecurile, în fond? Răspunsul este, cred, pentru că vrem ca oamenii să se schimbe și știm că n-o vor face dacă nu-și asumă responsabilitatea. Dacă vrem ca oamenii să se schimbe, internalizarea nu este atît de crucială precum dimensiunea permanenței. Dacă îți imaginezi că motivația unui necaz este permanentă – prostie, lipsă de talent, urîțenie –, nu vei acționa spre a te schimba în bine. Dacă însă îți închipui că motivația este temporară – proastă dispoziție, prea puțin efort, surplus de greutate –, poți acționa pentru a modifica unele lucruri. Dacă dorim ca oamenii să fie responsabili de ceea ce fac, atunci, într-adevăr, trebuie ca ei să aibă un stil explicativ internalizat. Dar e mai important ca oamenii să aibă un stil explicativ *temporar* pentru evenimentele negative – să creadă că, indiferent care e cauza evenimentului nefericit, acesta poate fi schimbat.





## Ce se întîmplă dacă ești pesimist?

Contează foarte mult dacă stilul dumneavoastră explicativ este pesimist. Dacă ați obținut un punctaj slab, există patru domenii în care veți da de necaz (ceea ce probabil s-a întîmplat deja). În primul rînd, cum o să vedem în capitolul următor, este foarte probabil să deveniți depresiv foarte ușor. În al doilea rînd, probabil că obțineți mai puțin la locul de muncă decît v-ar permite aptitudinile. În al treilea rînd, sănătatea fizică și funcția imunitară nu sînt ce-ar trebui să fie, putîndu-se înrăutăți pe măsură ce avansați în vîrstă. În sfîrșit, viața dumneavoastră nu este atît de plăcută pe cît ar trebui. Stilul explicativ pesimist este un dezastru.

Dacă punctajul dumneavoastră pesimist este mediu, nu vor exista probleme în perioadele obișnuite. Dar în cele de criză, în momentele grele cu care vă confruntați în viață, veți plăti un preț inutil. Atunci cînd survin asemenea evenimente, puteți să vă treziți mai deprimat decît ar trebui. Cum veți reacționa cînd acțiunile în care ați investit scad, cînd sînteți respins de cineva pe care-l iubiți, cînd nu obțineți slujba la care aspirați? Așa cum voi arăta mai departe, veți deveni foarte trist. Viața își va pierde strălucirea. Cu greu veți mai putea întreprinde ceva important. Viitorul

vă va părea sumbru și veți avea acest sentiment timp de săptămîni, chiar luni. Probabil că deja ați trecut prin asta de mai multe ori. Majoritatea oamenilor au făcut-o. Se întîmplă atît de frecvent, încît manualele o numesc *reacție standard*.

Faptul că a fi dărîmat de necazuri reprezintă ceva obișnuit nu înseamnă totuși că este și acceptabil sau că așa trebuie să fie viața. Dacă folosiți alt stil explicativ, veți fi mai pregătit să faceți față perioadelor dificile și le veți împiedica să vă împingă spre depresie.

Sîntem departe de a fi epuizat beneficiile unui nou stil explicativ. Dacă sînteți de un pesimism mediu, vă petreceți viața la un nivel ceva mai scăzut decît v-ar permite de fapt calitățile dumneavoastră. După cum veți vedea în capitolele 6 și 8, chiar și un grad mediu de pesimism vă afectează performanțele de la serviciu, de la școală sau din sport. La fel se întîmplă cu sănătatea fizică. Capitolul 9 arată cum, chiar dacă nu sînteți decît un pesimist obișnuit, sănătatea dumneavoastră se va resimți. Probabil că veți suferi de bolile cronice ale îmbătrînirii mai devreme și mai serios decît ar fi normal. Sistemul imunitar se poate să nu vă funcționeze așa cum trebuie. Veți lua mai des boli infecțioase și vă veți însănătoși mai încet.

Dacă folosiți tehnicile din capitolul 11, veți putea să vă ridicați nivelul obișnuit de optimism. Veți reacționa la necazurile banale ale vieții mai bine și vă veți reveni după o înfrîngere mai repede decît înainte. Veți obține mai mult la slujbă, la școală sau pe terenul de sport și, în timp, chiar și trupul vă va sluji mai bine.





PATRU

# 4 Supremul pesimism

Cînd ne găsim într-o stare pesimistă, melancolică, trecem de fapt printr-o formă ușoară a unei tulburări psihice grave: depresia. Asta înseamnă pesimism cu literă mare, iar pentru a înțelege pesimismul, un fenomen subtil, este util să aruncăm o privire la forma sa extinsă, exagerată. Este tehnica folosită de autorul și ilustratorul David Macaulay pentru a demonstra cum funcționează micile mecanisme din viața noastră cotidiană. Într-una din cele mai bine vîndute cărți ale sale, ne arată cum merge un ceas de mînă folosindu-se de mecanismele unui orologiu (mărit, cu componente imense, ușor de distins) și plimbîndu-ne prin interiorul său. Tot astfel, un studiu al depresiei aruncă lumină asupra pesimismului. Depresia merită să fie studiată independent, dar are multe de dezvăluit și celor care se preocupă numai de ceea ce numim pesimism.

Aproape toți am trecut prin momente de depresie și știm cum ne otrăvesc ele viața de zi cu zi. Pentru unii este o experiență rară, abătîndu-se asupra-le numai cînd mai multe dintre cele mai dragi speranțe s-au prăbușit deodată. Pentru mulți dintre noi este o stare familiară, care ne cuprinde de fiecare dată cînd suferim un eșec. Pentru alții este un tovarăș fidel, lipsindu-i de bucurie în cea mai mare parte a timpului și întunecîndu-le complet perspectiva asupra vieții.

Pînă nu demult, depresia era un mister. Cine e mai predispus, de unde vine, cum să te descotorosești de ea, toate aceste întrebări reprezentau tot atîtea enigme. Azi, grație celor 25 de ani de intens studiu științific depus de sute de psihologi și psihiatri din toată lumea, răspunsurile au prins contur.

Depresia poate fi de trei tipuri. Primul este numit *depresie normală* și este genul pe care fiecare îl cunoaște destul de bine. Derivă din suferința și pierderile inerente speciei *Homo sapiens*, creaturilor care se gîndesc la viitor. Nu obținem slujbele pe care le dorim. Acțiunile noastre la bursă se prăbușesc. Sîntem respinși de cei pe care-i iubim, ne moare partenerul de viață. Ținem conferințe proaste și scriem cărți neizbutite. Îmbătrînim. Atunci cînd au loc astfel de pierderi urmează ceva obișnuit și previzibil. Ne simțim triști și neajutorați. Devenim pasivi și letargici. Credem că perspectivele noastre sînt sumbre și că nu avem capacitatea de a le face mai luminoase. Nu ne îndeplinim treaba cum trebuie și uneori lipsim frecvent de la slujbă. Se duce tot entuziasmul pentru activitățile ce obișnuiau să ne încînte și ne pierdem interesul pentru mîncare, compania oamenilor, sex. Nu putem dormi.

Dar, după un timp, grație unui mister al naturii, începem să ne simțim mai bine. Depresia normală este foarte comună – e guturaiul banal al maladiilor mentale. Am descoperit că în orice moment aproximativ 25% dintre oameni trec printr-un episod de depresie normală, cel puțin într-o formă ușoară.

Celelalte două tipuri de depresie, numite tulburări depresive *unipolare* și *bipolare*, le dau de lucru psihologilor și psihiatrilor. Diferența dintre ele rezidă în existența sau absența *maniei*. Această afecțiune psihică e caracterizată printr-un set de simptome care par opusul depresiei: euforie nefondată, grandoare, vorbire și acțiune frenetice, stimă de sine exagerată.

Depresia bipolară cuprinde întotdeauna episoade maniacale; se mai numește și depresie *maniacală* (mania la un pol și depresia la celălalt). Depresiile unipolare nu cunosc niciodată episoade maniacale. O altă diferență între cele două e faptul că depresia bipolară se poate destul de





des moșteni. Dacă unul dintre doi gemeni univitelini suferă de depresie bipolară, există 72% șanse ca și celălalt să aibă aceeași maladie. (Ceea ce este valabil numai pentru 14% dintre gemenii bivitelini. Aceștia nu sînt mai similari decît orice alți frați, dar, fiind născuți în același timp și crescuți de aceiași părinți, compararea lor cu celălalt tip de gemeni ne ajută să separăm ce este învățat de ceea ce este moștenit genetic.) Depresia bipolară răspunde foarte bine la un medicament-minune, carbonatul de litiu. În mai bine de 80% dintre cazurile de depresie bipolară, litiul va îndepărta mania în mare măsură, iar depresia într-o măsură mai mică. Spre deosebire de depresia normală și cea unipolară, depresia maniacală este o boală, percepută ca o tulburare a funcționării trupului, care se tratează medical.

Se naște întrebarea dacă depresia unipolară, și ea considerată o boală psihică, și depresia normală sînt înrudite. Eu cred că sînt același lucru, diferența constînd numai în numărul simptomelor și severitatea lor. O persoană poate fi diagnosticată cu depresie unipolară și etichetată drept pacient, în timp ce alta, suferind de simptome acute de depresie normală, poate să nu fie considerată pacient. Distincția e foarte mică, putînd consta în cît de repede ajung oamenii la terapeut sau cît de bine se simt cu «pecetea» de pacient.

Părerea mea diferă de opinia medicală dominantă, care susține că depresia unipolară este o boală, iar depresia normală doar o demoralizare trecătoare fără interes clinic. Aceasta e părerea majorității psihiatrilor în ciuda lipsei totale a probelor conform cărora depresia unipolară ar reprezenta ceva mai mult decît o depresie normală severă. Nimeni nu a stabilit o distincție între ele așa cum s-a stabilit, de exemplu, între pitici și oamenii mărunți – o distincție calitativă.

Determinant este, cred, faptul că depresia normală și depresia unipolară se recunosc în același mod. Ambele

implică aceleași patru tipuri de modificări negative: în gîndire, dispoziție, comportament și reacții fizice.

Unul dintre cele patru criterii ale depresiei este, așadar, o schimbare negativă a modului de a gîndi. Cînd ești deprimat gîndești altfel decît cînd nu ești: ai o perspectivă sumbră asupra propriei persoane, asupra lumii și viitorului. Obstacolele neînsemnate îți par de netrecut și crezi că pe orice pui mîna se preface în pulbere. Ai o rezervă nesfîrșită de motive pentru care fiecare succes este perceput, de fapt, ca un eșec.

La baza acestui mod de gîndire depresiv se află stilul explicativ pesimist. O concepție negativă despre viitor, despre sine, despre lume derivă din percepția cauzelor evenimentelor negative ca fiind permanente, generale și personale, în vreme ce cauzele evenimentelor pozitive sînt percepute în mod opus.

Al doilea criteriu după care recunoaștem atît depresia unipolară, cît și pe cea normală este schimbarea negativă a dispoziției. Cînd ești deprimat te simți groaznic: trist, descurajat, cufundat în «butoiul» cu melancolie. Poți plînge mult sau poți fi dincolo de lacrimi. Viața nu mai are haz. Activități cîndva amuzante devin niște prostioare fără sens. Glumele nu mai sînt nostime, ci insuportabil de ironice.

Dispoziția depresivă nu este, în general, continuă. Se schimbă de-a lungul zilei. De obicei cel mai rău este chiar cînd te trezești. Gîndurile la vechile înfrîngeri și la pierderile pe care le va aduce noua zi te pot copleși cînd încă mai ești în pat. Dacă rămîi acolo, această dispoziție ți se va lipi de suflet ca un cearșaf umed. Dacă te dai jos din pat și îți începi activitatea, ziua se mai luminează pe parcurs, deși se va înrăutăți din nou în momentul de minim al așa-numitului «ciclu de odihnă și de activitate», în general între





trei și cinci după-amiaza. Seara este cea mai puțin deprimată perioadă a zilei.

Tristețea nu este singurul indiciu al depresiei. Anxietatea și iritabilitatea sînt și ele adesea prezente. Dar atunci cînd depresia devine foarte intensă, anxietatea și ostilitatea dispar, iar cel ce suferă devine indiferent.

Cel de-al treilea criteriu al depresiei privește comportamentul. Persoana depresivă prezintă trei feluri de simptome: pasivitate, indecizie și activitate suicidară.

Adesea persoanele deprimate nu se pot ocupa nici de cele mai obișnuite lucruri și renunță foarte ușor atunci cînd întîlnesc obstacole. Un scriitor, de exemplu, nu poate să bată pe computer primul cuvînt. Iar cînd în sfîrșit reușește să se apuce de scris, abandonează totul dacă vede că a făcut vreo greșeală.

Persoanele deprimate nu se pot decide într-o alternativă. Cineva comandă la telefon o pizza, iar cînd e întrebat dacă o vrea cu ketchup dulce sau iute privește paralizat la receptor și după 15 secunde de tăcere închide telefonul. Mulți se gîndesc sau chiar încearcă să se sinucidă. În general au unul sau chiar două motive. Primul este că perspectiva de a continua așa le este insuportabilă și vor să curme totul. Al doilea este manipularea: vor să recîștige o dragoste pierdută, să se răzbune ori să aibă ultimul cuvînt într-o dispută.

Criteriul final al depresiei este legat de eul fizic. Depresia este adesea însoțită de simptome fizice neplăcute și, cu cît e mai accentuată, cu atît sînt și simptomele. Poftele dispar – nu poți mînca, nu poți face dragoste. Chiar și somnul este afectat și de multe ori îți începi ziua nu numai deprimat, dar și epuizat.

Aceste patru indicii – schimbări negative în gîndire, dispoziție, comportament și reacții fizice – conduc la un diagnostic de depresie, fie unipolară, fie normală. Ca să fii considerat deprimat nu trebuie să prezinți toate patru

simptomele; şi nici măcar nu e nevoie ca vreunul din cele patru să fie prezent. Totuşi, cu cît ai mai multe simptome şi cu cît sînt mai accentuate, cu atît este mai sigur că problema pe care o ai este depresia.

## Testaţi-vă gradul de depresie

Cît de deprimat sînteţi în momentul de faţă?

Aş vrea să parcurgeţi acum un test de depresie foarte folosit, creat de Lenore Radloff de la Centrul de Studii Epidemiologice al Institutului Naţional de Sănătate Mentală din SUA. Acest test, numit CES-D (de la *Center for Epidemiological Studies-Depression*) acoperă toate simptomele depresiei. Încercuiţi răspunsul care descrie cel mai bine ce aţi simţit în ultima săptămînă.

***În ultima săptămînă***

1. M-au deranjat lucruri care de obicei nu mă deranjează.
   0 *Rar sau niciodată (mai puţin de o zi).*
   1 *Cîteodată sau de puţine ori (1–2 zile).*
   2 *Ocazional sau de un număr moderat de ori (3–4 zile).*
   3 *În cea mai mare parte din timp sau tot timpul (5–7 zile).*
2. N-am avut chef să mănînc. Pofta de mîncare mi-a scăzut.
   0 *Rar sau niciodată (mai puţin de o zi).*
   1 *Cîteodată sau de puţine ori (1–2 zile).*
   2 *Ocazional sau de un număr moderat de ori (3–4 zile).*
   3 *În cea mai mare parte din timp sau tot timpul (5–7 zile).*
3. N-am putut să scap de melancolie nici măcar cu ajutorul familiei şi al prietenilor.
   0 *Rar sau niciodată (mai puţin de o zi).*
   1 *Cîteodată sau de puţine ori (1–2 zile).*
   2 *Ocazional sau de un număr moderat de ori (3–4 zile).*
   3 *În cea mai mare parte din timp sau tot timpul (5–7 zile).*
4. Am simţit că nu mă ridic la nivelul altor oameni.
   0 *Rar sau niciodată (mai puţin de o zi).*
   1 *Cîteodată sau de puţine ori (1–2 zile).*





   2 *Ocazional sau de un număr moderat de ori (3–4 zile).*
   3 *În cea mai mare parte din timp sau tot timpul (5–7 zile).*
5. Am avut probleme de concentrare mentală.
   0 *Rar sau niciodată (mai puţin de o zi).*
   1 *Cîteodată sau de puţine ori (1–2 zile).*
   2 *Ocazional sau de un număr moderat de ori (3–4 zile).*
   3 *În cea mai mare parte din timp sau tot timpul (5–7 zile).*
6. M-am simţit deprimat.
   0 *Rar sau niciodată (mai puţin de o zi).*
   1 *Cîteodată sau de puţine ori (1–2 zile).*
   2 *Ocazional sau de un număr moderat de ori (3–4 zile).*
   3 *În cea mai mare parte din timp sau tot timpul (5–7 zile).*
7. Orice făceam îmi părea un efort.
   0 *Rar sau niciodată (mai puţin de o zi).*
   1 *Cîteodată sau de puţine ori (1–2 zile).*
   2 *Ocazional sau de un număr moderat de ori (3–4 zile).*
   3 *În cea mai mare parte din timp sau tot timpul (5–7 zile).*
8. Am simţit că nu există nici o speranţă în viitor.
   0 *Rar sau niciodată (mai puţin de o zi).*
   1 *Cîteodată sau de puţine ori (1–2 zile).*
   2 *Ocazional sau de un număr moderat de ori (3–4 zile).*
   3 *În cea mai mare parte din timp sau tot timpul (5–7 zile).*
9. Am simţit că viaţa mea este un fiasco.
   0 *Rar sau niciodată (mai puţin de o zi).*
   1 *Cîteodată sau de puţine ori (1–2 zile).*
   2 *Ocazional sau de un număr moderat de ori (3–4 zile).*
   3 *În cea mai mare parte din timp sau tot timpul (5–7 zile).*
10. Am simţit teamă.
    0 *Rar sau niciodată (mai puţin de o zi).*
    1 *Cîteodată sau de puţine ori (1–2 zile).*
    2 *Ocazional sau de un număr moderat de ori (3–4 zile).*
    3 *În cea mai mare parte din timp sau tot timpul (5–7 zile).*
11. Am dormit agitat.
    0 *Rar sau niciodată (mai puţin de o zi).*
    1 *Cîteodată sau de puţine ori (1–2 zile).*
    2 *Ocazional sau de un număr moderat de ori (3–4 zile).*
    3 *În cea mai mare parte din timp sau tot timpul (5–7 zile).*

12. Am fost nefericit.
    0 *Rar sau niciodată (mai puțin de o zi).*
    1 *Cîteodată sau de puține ori (1–2 zile).*
    2 *Ocazional sau de un număr moderat de ori (3–4 zile).*
    3 *În cea mai mare parte din timp sau tot timpul (5–7 zile).*
13. Am vorbit mai puțin decît de obicei.
    0 *Rar sau niciodată (mai puțin de o zi).*
    1 *Cîteodată sau de puține ori (1–2 zile).*
    2 *Ocazional sau de un număr moderat de ori (3–4 zile).*
    3 *În cea mai mare parte din timp sau tot timpul (5–7 zile).*
14. M-am simțit singur.
    0 *Rar sau niciodată (mai puțin de o zi).*
    1 *Cîteodată sau de puține ori (1–2 zile).*
    2 *Ocazional sau de un număr moderat de ori (3–4 zile).*
    3 *În cea mai mare parte din timp sau tot timpul (5–7 zile).*
15. Oamenii mi s-au părut ostili.
    0 *Rar sau niciodată (mai puțin de o zi).*
    1 *Cîteodată sau de puține ori (1–2 zile).*
    2 *Ocazional sau de un număr moderat de ori (3–4 zile).*
    3 *În cea mai mare parte din timp sau tot timpul (5–7 zile).*
16. Nu m-am bucurat de viață.
    0 *Rar sau niciodată (mai puțin de o zi).*
    1 *Cîteodată sau de puține ori (1–2 zile).*
    2 *Ocazional sau de un număr moderat de ori (3–4 zile).*
    3 *În cea mai mare parte din timp sau tot timpul (5–7 zile).*
17. Am avut crize de plîns.
    0 *Rar sau niciodată (mai puțin de o zi).*
    1 *Cîteodată sau de puține ori (1–2 zile).*
    2 *Ocazional sau de un număr moderat de ori (3–4 zile).*
    3 *În cea mai mare parte din timp sau tot timpul (5–7 zile).*
18. M-am simțit trist.
    0 *Rar sau niciodată (mai puțin de o zi).*
    1 *Cîteodată sau de puține ori (1–2 zile).*
    2 *Ocazional sau de un număr moderat de ori (3–4 zile).*
    3 *În cea mai mare parte din timp sau tot timpul (5–7 zile).*
19. Am simțit că displac oamenilor.
    0 *Rar sau niciodată (mai puțin de o zi).*
    1 *Cîteodată sau de puține ori (1–2 zile).*





    2 *Ocazional sau de un număr moderat de ori (3–4 zile).*
    3 *În cea mai mare parte din timp sau tot timpul (5–7 zile).*
20. N-am putut să mă mențin «în funcțiune».
    0 *Rar sau niciodată (mai puțin de o zi).*
    1 *Cîteodată sau de puține ori (1–2 zile).*
    2 *Ocazional sau de un număr moderat de ori (3–4 zile).*
    3 *În cea mai mare parte din timp sau tot timpul (5–7 zile).*

Punctajul e ușor de făcut. Adunați numerele pe care le-ați încercuit. Dacă nu v-ați putut decide și ați încercuit două numere pentru aceeași întrebare, luați-l în considerare pe cel mai mare. Veți avea un punctaj între 0 și 60.

Înainte de a-l interpreta trebuie să știți că un scor mare nu este echivalent cu un diagnostic de depresie. Acesta depinde de mai mulți factori, de exemplu cît timp au durat simptomele dumneavoastră, și poate fi stabilit numai după o temeinică discuție cu un psihiatru sau un psiholog. Testul vă oferă însă o indicație cu privire la nivelul simptomelor depresive din momentul de față.

Dacă aveți un scor între 0 și 9, nu sînteți în zona depresivă. Un punctaj între 10 și 15 vă situează în categoria celor ușor deprimați; cu un punctaj de la 16 la 24, vă aflați în zona moderat deprimată. Dacă ați obținut peste 24 e posibil să suferiți de o depresie gravă.

*Dacă intrați în categoria celor grav deprimați sau în oricare altă categorie și în plus credeți că v-ați sinucide dacă ați avea ocazia, vă somez să vă duceți imediat la un specialist în probleme de sănătate mentală.* Dacă vă încadrați în categoria celor moderat deprimați *și* în plus ați dori să vă sinucideți, trebuie să consultați cît mai repede un specialist. Dacă aveți un punctaj moderat, mai faceți o dată testul peste două săptămîni. Dacă vă păstrați același punctaj, programați-vă o consultație la psihiatru.

Făcînd testul, probabil că v-ați dat seama că dumneavoastră sau cineva la care țineți suferă de această boală

recurentă, extrem de răspîndită. Nu e deloc surprinzător faptul că aproape oricine, chiar dacă el personal nu e deprimat, cunoaște pe cineva care este. Dr Gerald Klerman, fost director al agenției americane ce se ocupă de alcoolici, dependenți de droguri și bolnavi psihic, vorbind despre vremurile pe care le trăim, a născocit denumirea de «Epoca melancoliei».

La sfîrșitul anilor '70, Klerman a întreprins două studii importante asupra ratei tulburărilor psihice în America și a ajuns la rezultate surprinzătoare. Primul studiu a fost astfel conceput încît să determine cîtă boală mentală, de orice fel, există în Statele Unite. Cercetătorii au vizitat și intervievat 9 500 de adulți aleși la întîmplare. Cu toții au fost supuși aceluiași interviu de diagnosticare ce i se aplică oricărui pacient care intră în cabinetul unui psihiatru sau psiholog priceput.

Fiind intervievați atît de mulți adulți de vîrste diferite și întrebați *dacă* și *cînd* au avut simptome semnificative, a rezultat un tablou fără precedent al tulburărilor psihice de-a lungul a mai mulți ani și a fost posibilă depistarea modificărilor produse pe parcursul secolului XX. Una dintre cele mai izbitoare schimbări s-a petrecut în ce privește incidența depresiei – adică a procentajului de populație care a suferit de această afecțiune măcar o dată în viață. (Desigur, cu cît ești mai în vîrstă, cu atît ai mai multe șanse să fi trecut printr-o tulburare oarecare. Incidența picioarelor fracturate, de exemplu, sporește o dată cu vîrsta, deoarece cu cît ești mai bătrîn cu atît crește probabilitatea să-ți rupi un picior.)

Toată lumea interesată de depresie se aștepta ca persoanele născute mai spre debutul secolului să aibă o incidență a depresiei, adică un număr de episoade depresive, mai mare. De pildă, dacă cineva se născuse în 1920 avusese mai mult șanse să sufere de depresie decît dacă se născuse





în 1960. Înainte de a studia datele, medicii statisticieni declarau că, dacă la data interviului aveai 25 de ani, adică dacă te născuseși în jur de 1955, existau cam 6% șanse să fi avut cel puțin o dată o depresie puternică, iar dacă aveai între 25 și 44 de ani riscul de depresie acută creștea la circa 9%, așa cum ar fi fost normal în orice fel de statistică bazată pe date cumulative.

Însă, după ce au studiat datele, statisticienii au observat ceva foarte straniu. Cei născuți în jur de 1925 – deci care, fiind mai în vîrstă, ar fi avut șanse mari să facă boala – nu prea suferiseră de așa ceva. Nu 9%, ci abia 4% trecuseră printr-un episod depresiv. Iar cînd statisticienii s-au uitat la datele referitoare la cei născuți și mai devreme – înainte de primul război mondial – au descoperit ceva și mai uluitor. Nu numai că incidența nu sporea, așa cum crezuseră, ci scădea vertiginos, la 1%.

Asta sugerează că oamenii născuți în treimea de mijloc a secolului au o probabilitate *de zece ori mai mare* să sufere de depresie decît cei născuți în prima treime.

Un singur studiu, chiar dacă e bine făcut, nu le permite totuși oamenilor de știință să pună eticheta de «epidemie.» Din fericire, Institutul Național de Sănătate Mentală a purces concomitent la un alt studiu. Era conceput similar cu celălalt și se ocupa și el de un lot mare de oameni. De data asta însă, subiecții nu erau aleși la întîmplare, ci satisfăceau un anumit criteriu – aveau rude apropiate care fuseseră internate din cauza unei depresii severe. S-a început cu 523 de oameni care suferiseră deja o depresie severă. Aproape toate rudele disponibile ale acestor persoane – în total 2 289 de tați, mame, frați, surori, fii și fiice – au fost intervievați în mod similar. Scopul era de a vedea dacă aceste rude fuseseră și ele vreodată deprimate grav, dacă rudele celor extrem de deprimați sînt în pericol mai mare decît restul populației să sufere și ele de depresie. Toate acestea aveau

să servească la separarea factorilor genetici de cei de mediu în ceea ce priveşte depresia.

Astfel s-a descoperit nu numai că depresia este de zece ori mai frecventă în prezent, confirmîndu-se rezultatele celuilalt studiu, dar şi că atacă persoane mult mai tinere. Avem toate motivele să afirmăm că este vorba de o epidemie.

Mi-am petrecut ultimii 20 de ani încercînd să descopăr cauzele depresiei. Iată ce cred.

Depresia bipolară (depresia maniacală) este o boală a trupului, de origine biologică, ce poate fi ţinută sub control cu medicamente.

Şi unele depresii unipolare sînt parţial biologice, mai ales cele foarte puternice. Cîteodată depresiile unipolare se moştenesc. Dacă unul dintre doi gemeni univitelini este depresiv, e mai probabil ca celălalt să fie şi el depresiv decît dacă erau gemeni bivitelini. Acest gen de depresie unipolară se poate adesea trata cu medicamente, deşi nu atît de eficient precum depresia bipolară, iar simptomele ei pot fi frecvent alinate prin terapie electroconvulsivă.

Depresiile unipolare moştenite sînt însă minoritare. De unde vine atunci acest val de depresii din prezent? M-am întrebat dacă oamenii au suferit schimbări fizice de-a lungul secolului care să-i facă mai vulnerabili la depresie. Nu cred. Este foarte puţin probabil ca genele sau chimia creierului nostru să se fi modificat radical pe durata ultimelor două generaţii. Prin urmare, o creştere de zece ori a incidenţei depresiilor nu poate fi pusă pe seama unor cauze biologice.

Bănuiesc că depresia epidemică atît de familiară nouă în ziua de azi trebuie considerată a fi de natură psihologică. Opinia mea este că majoritatea depresiilor survin din pricina unor probleme de viaţă şi a modurilor specifice în care ne gîndim la aceste probleme. Cam asta credeam şi acum 20 de ani, cînd am început cercetările asupra depresiei, dar mă întrebam cum am putea *demonstra* că majoritatea depresiilor sînt de origine psihologică.





Care este procesul psihologic prin care oamenii devin deprimaţi? Pentru a oferi un răspuns este nevoie de un «model logic» care să aibă toate proprietăţile originalului şi care să ne spună cum funcţionează acesta. Preocuparea mea majoră a fost, aşadar, să realizez un astfel de model logic care să prezinte toate proprietăţile depresiei. Această sarcină presupunea două etape: construcţia modelului şi demonstraţia că el se potriveşte depresiei. De la început observasem unele similarităţi cu neajutorarea învăţată, dar a demonstra că aceasta e un model de laborator al fenomenului din viaţa de toate zilele numit depresie reprezenta o cu totul altă problemă.

În următorii 20 de ani, mai bine de 300 de studii întreprinse în multe universităţi din lume au elaborat modelul neajutorării învăţate. La început studiile au fost făcute pe cîini, apoi pe şobolani şi în final pe oameni. Toate conţineau experimente cu trei grupuri de subiecţi. Unui grup i se permitea să aducă un obiect sau un eveniment – de pildă un şoc electric – sub propriul control. Cel de-al doilea, grupul «neajutorat», primea acelaşi şoc precum primul, dar orice ar fi făcut nu conta. Iar cel de-al treilea grup era pur şi simplu lăsat în pace.

Rezultatele au fost consecvente. Grupul neajutorat renunţa. Membrii lui deveneau atît de pasivi încît nici în situaţii noi nu mai încercau nimic. Grupul capabil să controleze evenimentele sau lucrurile rămînea activ şi vioi, exact ca grupul lăsat în pace. Şobolanii fugeau imediat din zona de acţiune a şocului, iar oamenii descifrau anagrame în cîteva secunde.

Aceste rezultate simple au identificat nemijlocit sursa neajutorării învăţate. Experienţa era cea care le spunea subiecţilor că orice ar face nu contează şi că reacţiile lor nu

le ofereau ceea ce doreau. Ea îi învățase că pe viitor, în situații noi, acțiunile lor vor fi la fel de inutile.

Simptomele neajutorării învățate puteau fi produse în mai multe feluri. Înfrîngerea și eșecul generau aceleași simptome ca și evenimentele de necontrolat. Așa încît neajutorarea învățată părea să stea la baza înfrîngerii și eșecului.

Neajutorarea învățată putea fi totuși vindecată arătîndu-i-se subiectului că acțiunile sale contează; sau învățîndu-l să gîndească altfel despre ceea ce-l făcuse să eșueze. Putea fi prevenită dacă, înainte ca experiența neajutorării să aibă loc, subiectului i se spunea că acțiunile sale au un efect. Cu cît această abilitate este deprinsă mai devreme în viață, cu atît imunizarea împotriva neajutorării este mai eficientă.

Așa s-a dezvoltat, a fost testată și perfecționată teoria neajutorării învățate. Dar a folosit ea ca model pentru depresie? Modelul de laborator se potrivea oare cu fenomenul din viața adevărată? Dacă se dovedea că descoperiserăm un model de laborator pentru unul dintre cele mai vechi chinuri omenești, depresia, lucrul acesta ar fi reprezentat un progres științific de prim rang. Trebuia să știm dacă simptomele de neajutorare învățată produse în toate acele laboratoare erau la fel cu simptomele persoanelor cu depresie. Cu cît paralela se dovedea mai exactă, cu atît modelul ar fi fost mai bun.

Dacă mergeți la un psihiatru sau un psiholog, pentru a vă stabili diagnosticul el vă va supune unui interviu ca să determine dacă simptomele dumneavoastră vă plasează într-o anumită categorie de tulburări mentale. Pentru a primi diagnosticul de «episod depresiv sever», trebuie să prezentați cinci din următoarele nouă simptome:

1. dispoziție depresivă
2. pierderea interesului pentru activitățile obișnuite
3. pierderea poftei de mîncare





4. insomnie
5. gîndire sau mișcări încetinite (lentoare psihomotorie)
6. pierderea energiei
7. sentimente de vină și de neînsemnătate
8. capacitate diminuată de a gîndi și slabă concentrare
9. gînduri sau acte suicidare

Cînd am luat o listă de astfel de simptome și le-am verificat în cazul oamenilor și animalelor care participaseră la experimentele de neajutorare învățată, am descoperit că subiecții cărora li se permisese să controleze evenimentele nu prezentau nici unul dintre cele nouă simptome critice, pe cînd cei cărora nu li se acordase nici un fel de control prezentau nu mai puțin de opt din cele nouă simptome!

Așadar, modelul și fenomenul real erau extrem de apropiate. De aceea cercetătorii au început să testeze teoria și în alt fel. Există un număr de medicamente care înlătură depresia în cazul oamenilor, iar experimentatorii le-au administrat animalelor neajutorate. Rezultatele au fost din nou surprinzătoare. Toate medicamentele antidepresive (ca și terapia electroconvulsivă) au vindecat neajutorarea învățată a animalelor. Probabil că efectul s-a produs prin sporirea cantității de neurotransmițători importanți din creier. Cercetătorii au observat că medicamentele care nu înlătură depresia la oameni, cum ar fi cofeina, valiumul sau amfetaminele, nu vindecă nici neajutorarea învățată.

Așadar, din punctul de vedere al simptomelor, neajutorarea învățată produsă în laborator părea aproape identică cu depresia.

Actualul val de depresii putea fi considerat acum drept o epidemie de neajutorare învățată. Cunoșteam cauza acestei neajutorări – *credința că propriile acțiuni sînt inutile* – și puteam s-o identificăm cu originea depresiei. Această credință se naștea din eșec și înfrîngere, ca și din situații necontrolabile. Depresia era provocată de eșec, înfrîngere,

pierderi și de credința, în consecință, că orice *acțiune este inutilă.*

Această credință stă, după părerea mea, la rădăcina epidemiei de depresie. Omul modern este probabil mai susceptibil față de neajutorarea învățată, față de convingerea crescîndă că nimic din ceea ce face nu contează. Cred că știu și de ce și vom aborda problema în ultimul capitol.

Toate lucrurile acestea sună cam sumbru. Există totuși un aspect dătător de speranță, și în acest context stilul explicativ devine deosebit de important.

CINCI

# Cum gîndești, ce simți

Inventatorii tratamentului depresiei sînt psihologul Albert Ellis și psihiatrul Aaron T. Beck. Cînd se va scrie o istorie a psihoterapiei moderne, probabil că numele lor vor apărea alături de ale lui Freud și Jung. Ei doi au arătat că depresia este mai simplă și mult mai ușor de vindecat decît se credea.

Înainte ca Ellis și Beck să-și fi expus teoriile, faptul că toate depresiile sînt maladii maniaco-depresive era literă de lege. Existau două teorii contradictorii despre boala maniaco-depresivă. Școala biomedicală susținea că este vorba de o maladie a trupului; alternativa era ideea lui Freud cum că depresia reprezintă o furie îndreptată asupra sinelui. Strecurînd sistematic această neghiobie în tratamentul bolnavilor, freudienii îi îndemnau pe depresivi să dea curs tuturor emoțiilor, astfel încît cel mai adesea rezultatul era o amplificare a depresiei, mergînd pînă la sinucidere.





Ellis propovăduia o altă metodă de a-ți lăsa sentimentele să se manifeste. După ce a obținut un doctorat la Columbia University în 1947, și-a deschis propriul cabinet de psihoterapie, specializîndu-se în probleme legate de căsătorie și de terapia familiei. Influențat, poate, de dezvăluirile pacienților săi, s-a lansat curînd într-o campanie împotriva reprimării sexuale, ce avea să dureze o viață. A început să scrie carte după carte, alegînd titluri de genul: *Dacă asta se numește erezie sexuală, Cazul libertății sexuale, Ghidul cuplului civilizat pentru aventuri extraconjugale.* Am aflat despre opera lui la începutul anilor '60, cînd, fiind în anul doi la Princeton, colaboram la organizarea unui program pentru studenți pe tema sexualității. Invitat să conferențieze, Ellis a propus ca titlu al prelegerii sale «Masturbează-te acum». Rectorul, bine cunoscut pentru extraordinara sa corectitudine, nu l-a mai vrut ca invitat. Prin anii '70, Ellis a început să se ocupe de depresie, un domeniu la fel de plin de idei preconcepute precum cel al sexualității, iar lucrurile s-au schimbat radical.

Ellis credea că ceea ce alții luau drept conflict nevrotic complex nu reprezenta decît un mod greșit de a gîndi, «un comportament tîmpit din partea unor oameni care nu sînt tîmpiți», cum spunea el. Și, într-o manieră zgomotoasă, propagandistică (deși își zicea contrapropagandist), le cerea pacienților să înceteze să gîndească greșit și să înceapă să gîndească așa cum trebuie. În mod surprinzător, majoritatea pacienților săi se însănătoșeau. Ellis a pus la îndoială concepția găunoasă după care maladia mentală ar fi un fenomen extrem de complicat, chiar misterios, ce poate fi vindecat numai atunci cînd conflicte inconștiente adînci sînt aduse la lumină sau cînd o afecțiune fizică este îndepărtată. În complexa lume a psihologiei, abordarea sa, dezarmant de simplă, a părut absolut revoluționară.

Între timp, Aaron Temkin Beck, un psihiatru freudian cu extraordinare calități de clinician, avea și el probleme cu metoda ortodoxă. Beck și Ellis se aflau la poli opuși. Comportamentul lui Ellis era trotkist, al lui Beck era socratic. Prietenos, popular, cu o față bucălată și o înfățișare de medic de țară din Noua Anglie, Beck întruchipa blîndețea și bunul-simț. Nu-i stătea în obicei să-și hărțuiască pacienții. Îi asculta cu atenție, îi întreba cu delicatețe, îi convingea cu vorba bună. După studii la Yale, fusese ani întregi un analist freudian convențional. De cele mai multe ori, așteptase zadarnic ca personajul singuratic de pe canapea să-i dezvăluie cum își îndreptase furia asupra lui însuși în loc s-o exprime și cum apăruse astfel depresia. După 1966 se decisese să descrie, pur și simplu, ce gîndește *în mod conștient* un depresiv și să-i lase pe alții să se ocupe de teoretizarea cauzelor acestor idei. Depresivii cred lucruri groaznice despre ei înșiși și viitorul lor. Poate că acesta e secretul depresiei, și-a zis Tim Beck. Poate că ceea ce pare un simptom al depresiei – gîndirea negativă – reprezintă chiar boala. Depresia, a afirmat el cu tărie, nu înseamnă nici proastă funcționare chimică a creierului, nici furie întoarsă spre sine. Este o tulburare a gîndirii conștiente.

«O persoană cu [astfel de] tulburări ajunge să creadă că nu este capabilă să se descurce singură și că trebuie să ceară ajutor specializat atunci cînd se confruntă cu diverse probleme în viața de zi cu zi», a scris el, provocîndu-i pe freudieni. «Încrederea în tehnicile obișnuite, de care se servea în mod normal pentru a-și rezolva problemele, s-a erodat pentru că a acceptat ideea că tulburările emoționale sînt cauzate de forțe care-l depășesc. Nu poate să se înțeleagă prin propriile eforturi deoarece își consideră concepțiile superficiale și fără substanță. Subevaluînd bunul-simț, această îndoctrinare subtilă împiedică respectiva persoană





să-și folosească propria judecată în analiza și rezolvarea problemelor personale.»

Un alt revoluționar al psihologiei a fost Joseph Wolpe, psihiatru în Africa de Sud și protestatar înnăscut. Prin anii '50 a uluit lumea medicală și și-a înfuriat colegii descoperind un tratament extrem de simplu al fobiilor. Contrazicîndu-i și pe freudieni, și pe teoreticienii biomedicali, la fel ca Beck în cazul depresiei, Wolpe a afirmat că frica irațională de ceva nu e doar un simptom al fobiei; este însăși fobia. Dacă frica ar fi anihilată – ceea ce e posibil prin diverse proceduri pavloviene de extincție, care includ pedeapsa și răsplata –, atunci fobia s-ar stinge. Dacă ai putea scăpa de frica de cîini, să zicem, fobia ta ar fi rezolvată. Și n-ar reapărea sub o altă formă, așa cum susțineau teoriile psihanalitice și biomedicale. Wolpe și adepții săi, care se autodenumeau terapeuți ai comportamentului, vindecau fără probleme frica într-o lună sau două, iar fobia nu mai reapărea în nici un fel.

Pentru impertinența de a afirma că afecțiunile psihiatrice nu sînt deosebit de complexe, Wolpe a trebuit să se autoexileze la Spitalul Maudsley din Londra, apoi la Universitatea din Virginia și finalmente la Universitatea Temple din Philadelphia.

În 1969, Tim Beck m-a rugat să revin la Universitatea Pennsylvania, ceea ce am acceptat cu bucurie, nimerind în mijlocul unui grup ce căuta cu entuziasm un nou tratament pentru depresie.

Raționamentul nostru era simplu. Depresia derivă dintr-o lungă obișnuință de a te gîndi conștient la fenomene neplăcute. Dacă modificăm aceste habitudini de gîndire, putem vindeca depresia. Să atacăm direct gîndirea conștientă, ne-am spus noi, folosind tot ce știm pentru a schimba modul de gîndire al pacienților despre evenimentele negative. Astfel s-a născut noua abordare pe care Beck a numit-o

*terapie cognitivă*. Ea încearcă să schimbe felul în care pacienții depresivi privesc eșecul, înfrîngerea, pierderea și neajutorarea. Institutul Național de Sănătate Mentală din SUA a cheltuit milioane de dolari pentru a testa dacă terapia funcționează în cazul depresiei. Ei bine, funcționează.

Modul în care te gîndești la problemele tale, inclusiv la depresie, îți va agrava sau ameliora depresia. Un eșec sau o înfrîngere îți arată că acum ești neajutorat, dar neajutorarea învățată produce numai simptome momentane de depresie – *dacă* nu cumva ai un stil explicativ pesimist. Dacă ai un astfel de stil explicativ, atunci eșecul și înfrîngerea te pot azvîrli într-o depresie de toată frumusețea. Dar dacă stilul tău explicativ este optimist, atunci depresia va fi oprită.

Femeile sînt de două ori mai susceptibile să cadă pradă depresiei decît bărbații pentru că, de regulă, gîndesc într-un mod care amplifică această stare. Bărbații tind să acționeze, nu să reflecteze, în timp ce femeile au tendința să despice firul în patru pentru a descoperi cauza problemei. Psihologii numesc acest proces de analiză obsesivă *ruminație*, adică *rumegare*. Animalele rumegătoare cum ar fi oile, vacile, caprele mestecă mîncarea regurgitată și parțial digerată – ceea ce nu e o imagine prea atrăgătoare cu privire la oamenii care-și rumegă gîndurile, dar e deosebit de potrivită. «Rumegarea» combinată cu stilul explicativ pesimist este rețeta depresiei severe.

Gata cu veștile proaste! Veștile bune sînt că atît stilul explicativ pesimist cît și «rumegarea» pot fi schimbate, și încă definitiv. Terapia cognitivă poate crea un stil explicativ optimist și poate limita «rumegarea». Noile depresii sînt prevenite prin deprinderea abilităților necesare pentru a ne reveni după un eșec. Veți vedea cum funcționează la alții, iar apoi veți învăța cum să folosiți dumneavoastră însivă aceste tehnici.





## Neajutorarea învățată și stilul explicativ

Cînd suferim un eșec, cu toții devenim neajutorați pe moment. Elanul dispare. Sîntem triști, viitorul se prefigurează sumbru și orice efort pare teribil de dificil. Unii își revin aproape imediat, toate simptomele neajutorării risipindu-se în cîteva ore. Alții rămîn neajutorați timp de mai multe săptămîni, iar dacă eșecul este suficient de important, timp de mai multe luni.

Aceasta e diferența critică dintre o scurtă demoralizare și un episod de depresie. Opt din cele nouă simptome ale depresiei descrise în capitolul 4 sînt produse de neajutorarea învățată. Ca să capeți un diagnostic de depresie gravă trebuie să prezinți cinci din cele nouă. Plus încă ceva: simptomele să nu fie momentane. Trebuie să dureze cel puțin două săptămîni.

Diferența dintre oamenii a căror neajutorare învățată dispare rapid și cei care suferă simptomele ei timp de două sau mai multe săptămîni este, de obicei, simplă. Membrii celui de-al doilea grup au un stil explicativ pesimist, iar un astfel de stil transformă neajutorarea învățată, din ceva de scurtă durată și local, în ceva general, de lungă durată. Neajutorarea învățată devine depresie în toată legea atunci cînd persoana care suferă un eșec e pesimistă. La optimiști, un eșec produce numai o demoralizare temporară.

Cheia acestui proces este speranța sau lipsa de speranță. După cum vă amintiți, stilul explicativ pesimist constă într-un anumit tip de explicații date evenimentelor negative: personale («E vina mea»), permanente («Va fi mereu așa») și generale («Îmi va submina toate aspectele vieții»). Dacă explicați un eșec la modul permanent și generalizator, vă proiectați eșecul prezent în viitor și în toate situațiile ce au să vină. De exemplu, dacă sînteți respins

de cineva pe care-l iubiți, o să vă spuneți «femeile/bărbații nu mă plac» (explicație generalizatoare) și «n-o să-mi găsesc niciodată pe cineva» (explicație permanentă). Atît permanența cît și generalizarea vă fac să credeți că veți fi respins mereu și nu numai de o singură ființă dragă, ci de toate. O astfel de explicație dată nereușitelor sentimentale vă va submina toate încercările viitoare de a căuta iubirea. În plus, dacă veți fi convins că motivul este personal («nu sînt demn de a fi iubit»), stima dumneavoastră de sine va avea și ea de suferit.

Coroborînd toate acestea, vom vedea că există un mod de gîndire care induce cu precădere insuccesul: acela de *a da explicații personale, permanente și generale evenimentelor negative*. Cei care au acest mod foarte pesimist de a gîndi vor prezenta, foarte probabil, simptomele de neajutorare învățată un timp îndelungat și în multe situații, pierzîndu-și totodată stima de sine. O astfel de neajutorare învățată poate conduce la depresie. Iată ideea-cheie a teoriei mele: oamenii care posedă un stil explicativ pesimist și trec prin evenimente neplăcute vor suferi probabil o depresie, în timp ce oamenii care posedă un stil explicativ pozitiv și trec prin evenimente neplăcute vor tinde să reziste la depresie.

În acest caz, înseamnă că pesimismul este un factor de risc pentru depresie exact în sensul în care fumatul este un factor de risc pentru cancerul de plămîni sau faptul de a avea o personalitate agresivă și irascibilă este un factor de risc pentru atacurile de cord.

## Este pesimismul cauza depresiei?

În ultimii zece ani m-a preocupat mult această problemă. Primul lucru pe care l-a făcut grupul de la Universitatea din Pennsylvania a fost și cel mai simplu. Am aplicat





chestionarul despre stilul explicativ cîtorva mii de depresivi de toate felurile și în toate stadiile de depresie. Am descoperit în mod consecvent că depresivii sînt și pesimiști. Am repetat de atîtea ori testul, încît se pare că ar fi nevoie de peste o sută de mii de studii negative ca să arunce vreo umbră de dubiu asupra rezultatului.

Asta nu înseamnă că pesimismul generează depresie, ci numai că persoanele deprimate sînt și pesimiste în același timp. Ar exista aceeași suprapunere între pesimism și depresie dacă depresia ar cauza pesimismul sau dacă altceva (funcționarea chimică a creierului, de exemplu) ar genera ambele stări. Finalmente, metoda de diagnosticare a depresiei constă, în parte, în a asculta cum pacientul ne spune că nu valorează nimic, ceea ce ne furnizează o parte din motivul pentru care-i punem diagnosticul de depresie. Deci asocierea între stilul explicativ pesimist și depresie ar putea fi pur și simplu circulară.

Pentru a arăta că pesimismul cauzează depresia, trebuia să luăm un grup de oameni nedeprimați și să arătăm că, după o catastrofă, cei pesimiști se deprimă mai ușor decît cei optimiști. Am făcut un astfel de studiu într-o închisoare. Am măsurat nivelul de depresie și stilul explicativ al prizonierilor bărbați înainte și după încarcerare. Cum sinuciderea e o problemă serioasă în închisori, voiam să determinăm cine avea un risc sporit de depresie. Spre mirarea noastră, nimeni nu era realmente depresiv imediat după *intrarea* în închisoare. Spre consternarea noastră, aproape toți erau la *ieșirea* din închisoare. Unii ar putea interpreta rezultatul spunînd că închisorile își îndeplinesc menirea, dar mie mi se pare că în timpul prizonieratului se întîmplă ceva cumplit de demoralizant. În orice caz, am prevăzut corect care prizonieri urmau să aibă, la plecare, niveluri ridicate de depresie: cei care intraseră în închisoare cu un stil explicativ pesimist. Asta înseamnă că pesimismul e un sol fertil pentru depresie, mai ales în medii ostile.

Un alt mod de a descoperi dacă pesimismul cauzează depresia era observarea unui grup de oameni de-a lungul vieții. Este așa-numitul «studiu longitudinal». Am monitorizat – și continuăm s-o facem – un grup de 400 de elevi din clasa a treia pînă în clasa a șasea: le-am măsurat de două ori pe an stilul explicativ, nivelul de depresie, realizările școlare și popularitatea în rîndul colegilor. Am descoperit că acei copii care erau inițial pesimiști aveau probabilitatea maximă, în cursul celor patru ani, să devină depresivi și să rămînă astfel. Copiii inițial optimiști rămîneau neatinși de depresie sau, dacă deveneau depresivi, își reveneau rapid. Am studiat și tineri, descoperind același tipar.

Dar demonstrează aceste studii cu adevărat că pesimismul cauzează depresie sau numai că pesimismul precedă depresia și o prezice? Iată o chestiune tare afurisită. Să presupunem că oamenii știu destul de bine cum vor reacționa la evenimente negative. Unii au văzut în repetate rînduri cît de distruși sînt dacă li se întîmplă ceva neplăcut. Această cunoaștere de sine îi face pesimiști. Alții, viitori optimiști, au observat cît de iute se redresează. Persoanele din cele două grupuri devin pesimiste sau optimiste pentru că și-au observat reacția la evenimente negative. De aceea, pesimismul nu reprezintă o cauză a depresiei – la fel cum vitezometrul care indică 90 km la oră nu determină mașina să meargă mai repede. Vitezometrul și pesimismul indică pur și simplu niște stări de bază.

## Stilul explicativ și terapia cognitivă

Studiile arată că nici medicamentele antidepresive, nici terapia cognitivă folosite separat nu pot înlătura o depresie în mod cert. Combinarea lor dă rezultate mai bune, dar nu excesiv de bune.





Ingredientul activ din terapia cognitivă este o schimbare a stilului explicativ din pesimist în optimist. Cu cît ședințele de terapie cognitivă sînt mai frecvente și mai bine conduse de către specialist, cu atît reorientarea spre optimism este mai deplină. La fel, cu cît reorientarea spre optimism este mai profundă, cu atît se reduce depresia. Pe de altă parte, medicamentele, deși înlătură în mod eficient depresia, nu-i fac mai optimiști pe pacienți. E rezonabil să tragi concluzia că, deși medicamentele și terapia cognitivă duc amîndouă la înlăturarea depresiei, ele acționează probabil în moduri diferite. Medicamentele par a fi factori stimulatori: ele pun pacientul în mișcare, dar nu-i fac lumea mai luminoasă. Terapia cognitivă schimbă modul în care percepi lumea, iar noul stil optimist te impulsionează.

Cel mai important lucru care s-a observat în cazul depresiei este reșuta. Cît de durabilă este vindecarea? Rezultatele studiilor au arătat că pentru a înlătura definitiv depresia trebuie să-ți schimbi stilul explicativ. Mulți dintre pacienții care au luat medicamente au suferit reșute; cei supuși terapiei cognitive nu au prezentat aceeași rată de reșută. Pacienții al căror stil devine mai optimist au o probabilitate mai mică de reșută decît cei al căror stil rămîne pesimist.

Asta înseamnă că efectul terapiei cognitive este să-i facă pe pacienți mai optimiști. Ea previne reșutele deoarece pacienții dobîndesc o aptitudine la care pot recurge în repetate rînduri, fără să se mai bazeze pe doctori sau medicamente. Pastilele îndepărtează numai temporar depresia. Spre deosebire de terapia cognitivă, ele nu pot modifica pesimismul aflat la rădăcina problemei.

Din aceste studii am conchis că, pentru oamenii care acum nu sînt deprimați, stilul explicativ pesimist prezice cine va deveni deprimat, cine va rămîne așa și cine va recădea în depresie după terapie. Schimbarea stilului expli-

cativ de la pesimism la optimism ameliorează considerabil depresia.

O modalitate sigură de a testa dacă pesimismul constituie o cauză a depresiei este de a vă transforma din pesimist în optimist. Dacă pesimismul ar fi numai un indicator, precum vitezometrul, reorientarea spre optimism n-ar trebui să afecteze modul în care reacționați la evenimente negative, după cum vitezometrul nu poate schimba viteza mașinii. Dar dacă pesimismul este cauza depresiei, schimbarea de la pesimism la optimism ar trebui să vă amelioreze depresia. Și chiar așa se întîmplă, ceea ce confirmă definitiv rolul cauzal al pesimismului în depresie. Desigur, nu reprezintă singura cauză a depresiei – genele, evenimentele negative, hormonii sînt tot atîtia factori de risc –, dar faptul că este una dintre cauzele majore pare acum de necontestat.

## Ruminația și depresia

Dacă ești gata să crezi că orice problemă se ivește din cauza *ta* și că o să dureze la nesfîrșit, subminînd *tot* ce faci, atunci e sigur că te îndrepți spre depresie. Faptul că ești înclinat să gîndești așa nu înseamnă neapărat că îți spui astfel de lucruri în mod frecvent. Unii o fac, alții nu. Cei care «clocesc» îndelung evenimentele negative pot fi numiți «rumegători».

Cineva care rumegă este fie optimist, fie pesimist. «Rumegătorii» pesimiști au probleme. Structura credințelor lor este pesimistă și ei își repetă mai tot timpul cît de groaznice sînt lucrurile. Alți pesimiști sînt oameni de acțiune și nu «rumegă». Au un stil explicativ pesimist, dar nu vorbesc cu ei înșiși prea mult. Cînd o fac, se referă la ceea ce au de gînd să întreprindă, și nu la cît de prost stau treburile.





Iată cum duce lanțul pesimism-«ruminație» la depresie. La început apare un pericol în fața căruia te crezi neajutorat. Cauți, pe urmă, cauza amenințării, iar dacă ești pesimist, cauza pe care o descoperi este permanentă, generală și personală. În consecință, te aștepți să fii neajutorat în viitor în multe situații, așteptarea conștientă constituind ultima verigă a lanțului care generează depresia.

Te aștepți să fii neajutorat rareori sau tot timpul. Cu cît ești mai înclinat să «rumegi», cu atît te vei aștepta mai des. Cu cît se ivește mai des asta, cu atît devii mai deprimat. Tot gîndindu-te cît de negre sînt lucrurile, pornești bulgărele. Pe care «rumegătorii» îl fac mereu să se rostogolească. Orice le aduce aminte de pericolul inițial îi determină să reia întreg lanțul pesimism-ruminație pînă la așteptarea eșecului și instalarea depresiei.

Cei care nu «rumegă» tind să evite depresia, chiar dacă sînt pesimiști. În cazul lor, procesul se declanșează foarte rar. Optimiștii care rumegă evită și ei depresia. Schimbînd fie «ruminația», fie pesimismul, depresia e ameliorată. Cel mai util este să le schimbi pe amîndouă.

«Rumegătorii» pesimiști au cel mai mare risc de depresie. Terapia cognitivă limitează ruminația și totodată ajută la crearea unui stil explicativ optimist.

## Cealaltă față a epidemiei: femeile în raport cu bărbații

Rolul crucial pe care-l joacă ruminația în depresie poate fi răspunzător pentru surprinzătorul fapt că ultima afectează în principal femeile. Nenumărate studii întreprinse în secolul XX au arătat acest lucru. Proporția femei/bărbați cu depresie este de doi la unu.

De ce suferă femeile de depresie mai mult ca bărbații?

Pentru că femeile sînt mai dornice să meargă la doctor decît bărbații și astfel sînt mai prezente în statistici? Nu. Aceeași proporție dominantă de femei se obține și în urma unor sondaje efectuate «din ușă în ușă».

Pentru că femeile sînt mai dornice să vorbească deschis despre problemele lor? Probabil că nu. Proporția de doi la unu este prezentă atît în condiții publice, cît și anonime.

Pentru că femeile au de obicei slujbe mai proaste și bani mai puțini decît bărbații? Nu. Proporția se păstrează și atunci cînd grupurile de femei și de bărbați au aceleași slujbe și salarii. Femeile bogate sînt de două ori mai depresive decît bărbații bogați, iar cele fără serviciu de două ori mai mult decît bărbații șomeri.

Să fie vorba de vreo diferență biologică, aptă să producă mai multă depresie? Probabil că nu. Studiile privind afectivitatea premenstruală și postpartum arată că, deși fluctuațiile hormonale tind să aibă o oarecare influență asupra depresiei, efectul nu este atît de mare încît să explice diferența de doi la unu.

Să fie o diferență genetică? Studii riguroase privind frecvența cu care survine depresia printre fiii și fiicele unor persoane depresive de sex masculin și feminin indică o rată mare de depresie în rîndul fiilor bărbaților depresivi – prea mare, avînd în vedere modul în care se transmit cromozomii de la tată la fiu și de la mamă la fiică, pentru a pune pe seama geneticii repartiția inegală pe sexe. Există dovezi privind contribuția genelor la depresie, dar nu există nici o probă că genele ar contribui mai mult la depresia femeilor decît a bărbaților.

Rămîn de analizat trei teorii interesante.

Prima se referă la rolul fiecărui sex – dacă există ceva în rolul femeii în societate care o transformă în material propice depresiei.





Un argument la modă din această categorie este acela că femeile sînt educate pentru a investi în dragoste și relații sociale, în timp ce bărbații sînt educați pentru a investi în realizare. Stima de sine a unei femei, se spune, depinde de cît de bine merg dragostea și prietenia. Eșecul social – de la divorț și separare pînă la copiii ce părăsesc cuibul sau la o seară neizbutită petrecută cu un posibil partener – le afectează pe femei mai mult decît pe bărbați. Poate că e adevărat, dar asta nu explică de ce femeile sînt de două ori mai deprimate decît bărbații. Căci putem privi problema și astfel: bărbații iau eșecul la slujbă mult mai în serios. Calificative proaste, nici o promovare, echipa de fotbal care pierde, iată lucruri ce dezumflă și ele stima de sine a unui bărbat. Eșecul la locul de muncă pare să fie la fel de frecvent ca și cel în dragoste, așa încît efectul net ar trebui să fie tot atîta depresie și la femei, și la bărbați.

Un alt argument la modă referitor la diferența dintre sexe se referă la conflictul legat de rol. Femeilor li se cere mai mult decît bărbaților în viața de zi cu zi. Femeia nu joacă numai rolul tradițional de mamă și nevastă, dar trebuie acum să-și păstreze și slujba. Această îndatorire suplimentară produce o presiune groaznică și deci încă mai multă deprimare. Argumentul e plauzibil, dar, ca multe alte argumente plauzibile, nu ține, se destramă la o confruntare cu realitatea. Soțiile care lucrează sînt mai puțin deprimate în medie decît nevestele care nu părăsesc căminul. Așa că tot ce s-a invocat în legătură cu rolul fiecărui sex nu explică preponderența de doi la unu a depresiei feminine.

Cea de-a doua teorie implică neajutorarea învățată și stilul explicativ. În societatea noastră, se spune, femeile au o vastă experiență în ce privește neajutorarea pe parcursul vieții. Comportamentul băieților este lăudat sau criticat de părinți și de profesori, în timp ce al fetelor este adesea ignorat. Băieții sînt antrenați să depindă de ei înșiși și să

fie activi, în timp ce fetele sînt pregătite pentru pasivitate și dependență. Atunci cînd se maturizează, femeile se pomenesc într-o cultură care nu le apreciază rolul de nevastă și mamă. Dacă o femeie alege să fie activă în societate, realizările ei sînt mai puțin lăudate decît cele ale bărbaților. Cînd ia cuvîntul într-o adunare, este întîmpinată de mai multe mutre plictisite decît dacă ar fi bărbat. Dacă, în ciuda a toate, reușește totuși să se afirme și să fie promovată într-o poziție înaltă, este privită ca și cînd n-ar fi la locul său. Peste tot numai neajutorare învățată. Dacă femeile tind să aibă un stil explicativ mai pesimist decît bărbații, orice fel de experiență de neajutorare le va cauza mai multă depresie decît bărbaților. Există, într-adevăr, date care arată că orice factor de stres produce mai multă depresie femeilor decît bărbaților.

Și această teorie este plauzibilă, dar nu fără oarecare deficiențe. Cum ar fi că nimeni n-a reușit să demonstreze că femeile sînt mai pesimiste decît bărbații! Singurul studiu relevant al celor două sexe a fost făcut pe elevi, fete și băieți, și are un rezultat opus. Printre elevii de clasa a patra și a cincea, băieții sînt mai pesimiști și mai depresivi decît fetele. Cînd părinții divorțează, băieții sînt mai deprimați decît fetele. Toate astea se pot schimba la pubertate și, într-adevăr, se pare că proporția de doi la unu apare în adolescență. Poate că se întîmplă ceva la pubertate, ceva care trimite fetele spre depresie și care-i eliberează pe băieți de gîndurile negre. Vom vorbi despre asta mai încolo, cînd vom aborda comportamentul față de copii și de școală, în capitolele 7 și 8. O altă problemă ar fi că nimeni n-a arătat vreodată că femeile, în raport cu bărbații, își percep viața ca fiind mai puțin controlabilă.

Ultima din cele trei teorii se referă la ruminație. Potrivit acestei teorii, cînd se întîmplă un necaz, femeile gîndesc, iar bărbații acționează. Cînd o femeie își pierde serviciul,





încearcă să înțeleagă de ce. E tristă și «revede» de sute de ori evenimentele. Un bărbat dat afară de la serviciu acționează. Se îmbată, bate pe cineva sau caută o distracție care să-i ia gîndul de la ce s-a întîmplat. Poate chiar să pornească în căutarea unui alt serviciu, fără să-și facă probleme referitor la motivele concedierii. Dacă depresia este o tulburare a gîndirii, pesimismul și ruminația o atîță. Tendința de a analiza o hrănește, iar cea de a acționa o risipește.

De fapt, depresia în sine poate antrena mai multă «rumegare» la femei decît la bărbați. Ce facem cînd sîntem deprimați? Femeile încearcă să-și dea seama de cauză. Bărbații se duc să joace baschet sau să lucreze la birou ca să-și distragă atenția. Sînt alcoolici în proporție mai mare decît femeile. S-ar putea ca diferența să fie suficient de mare pentru a ne determina să spunem că bărbații beau, iar femeile suferă de depresie. E plauzibil ca bărbații să bea pentru a-și uita problemele, iar femeile să întoarcă lucrurile pe toate fețele. Femeia, analizînd cauzele depresiei, nu va face decît să și-o amplifice, în timp ce bărbatul, acționînd, o poate elimina.

Teoria ruminației poate explica epidemia de depresii și, în general, repartiția inegală pe sexe. De vreme ce trăim azi într-o epocă a conștiinței de sine, fiind încurajați să ne abordăm problemele și să le analizăm la nesfîrșit în loc să acționăm, se prea poate ca frecvența depresiei să crească.

Au apărut și dovezi în sprijinul faptului că ruminația are un rol în diferența dintre sexe privind depresia. Susan Nolen-Hoeksema de la Universitatea Stanford, autoarea teoriei ruminației, a și testat-o. Vorbind despre ceea ce fac (nu despre ceea ce *ar trebui* să facă) cînd sînt deprimate, cele mai multe femei spun: «Am încercat să-mi analizez dispoziția» sau «Am încercat să aflu de ce mă simt așa». Majoritatea bărbaților, în schimb, spun: «Am făcut ceva ce-mi place» – au practicat un sport sau au cîntat la un

instrument muzical; «Am hotărît să nu mă mai preocupe dispoziția respectivă».

Într-un studiu asupra conflictelor de cuplu, fiecare persoană a fost înregistrată povestind ce a făcut atunci cînd s-au ivit probleme maritale. Într-o proporție covîrșitoare, femeile se concentrau asupra emoțiilor, iar bărbații căutau o distracție sau nu se gîndeau la respectiva problemă. Într-un studiu de laborator, li s-au dat două sarcini femeilor și bărbaților atunci cînd erau triști. Puteau alege între a pune pe hîrtie cuvintele care li se păreau că exprimă cel mai bine dispoziția în care se află (o sarcină ce se concentrează asupra depresiei) și a face o listă a statelor în ordinea bogăției lor (o sarcină care distrage atenția). 70% dintre femei au ales sarcina concentrată asupra emoțiilor, întocmind lista cuvintelor care descriau dispoziția în care se aflau. La bărbați proporția a fost inversă.

Așadar, analiza și complacerea în emoții atunci cînd sîntem nefericiți pare o explicație foarte probabilă a faptului că femeile sînt mai depresive decît bărbații. Rezultă de aici că femeile și bărbații suferă de depresie în aceeași proporție, dar că la femei, care se adîncesc în această stare, depresia ușoară se accentuează. Bărbații, în schimb, o neutralizează, distrăgîndu-și atenția, acționînd sau bînd.

Nu mai avem decît două versiuni plauzibile. Una este că femeile învață în mai mare măsură neajutorarea și pesimismul, iar a doua că reacția cea mai probabilă la necazuri a femeilor este să «rumege», să întoarcă problemele pe toate fețele, ceea ce duce direct la depresie.

## Depresia poate fi vindecată

Acum o sută de ani, cea mai la modă explicație a acțiunilor omenești, mai ales a celor negative, era caracterul. Cuvinte precum *meschin, prost, criminal, rău* se considerau





suficiente pentru a explica un comportament negativ. *Nebun* trimitea la o maladie mentală. Acești termeni denotă trăsături ce nu pot fi schimbate cu ușurință, presupunînd că ar putea fi schimbate vreodată. Ca și profețiile, se autoîndeplinesc. Oamenii care se cred proști, și nu neinstruiți, nu iau măsuri pentru a-și îmbunătăți funcționarea mentală. O societate care îi percepe pe criminali drept malefici, iar pe cei bolnavi mental ca nebuni nu sprijină cu adevărat instituțiile de reabilitare, ci pe cele menite să pedepsească și să izoleze ființe omenești, îndepărtîndu-le din fața ochilor noștri.

Spre sfîrșitul secolului al XIX-lea, etichetele și conceptele au început să se schimbe. Influența politică crescîndă a imensei forțe de muncă a generat probabil, în SUA, această transformare. Apoi au venit val după val de imigranți europeni și asiatici care s-au rafinat în mod vizibil în mai puțin de o generație. Explicațiile eșecului oamenilor în termeni de caracter neizbutit au lăsat loc ideii de proastă creștere sau de mediu nefavorabil. Ignoranța a început să fie percepută ca lipsă de educație, și nu ca prostie, iar crima ca născîndu-se din sărăcie, nu din răutate. Chiar și sărăcia a început să fie privită ca un ghinion, nu ca izvorînd din lene, iar nebunia ca o neadaptare de care te poți dezvăța. Această nouă ideologie, care punea accentul pe mediu, a reprezentat piatra de temelie a behaviorismului ce a dominat psihologia americană (și sovietică) din 1930 pînă în 1965, de la Lenin la Lyndon Baines Johnson.

Urmașa behaviorismului, psihologia cognitivă, a păstrat credința optimistă în schimbare și a îmbinat-o cu o perspectivă extinsă asupra sinelui, dezvoltînd teza că acesta se poate îmbunătăți. Oamenii care doreau să reducă incidența insuccesului din lumea aceasta puteau privi dincolo de dificultățile schimbării condițiilor de educație și de mediu. Puteau adopta perspectiva conform căreia individul

poate alege să acționeze asupra lui însuși. De exemplu, vindecarea maladiilor mentale nu mai era doar apanajul terapeuților, lucrătorilor sociali și azilurilor. Ea trecea acum parțial în seama celor ce sufereau. Această credință stă la baza mișcării de autoperfecționare, fiind sursa tuturor acelor cărți despre regimuri alimentare, exerciții fizice sau despre cum să ne schimbăm personalitatea (personalitatea noastră de tip A cu risc de boală de inimă), fobia noastră de avion, depresia. Remarcabil este că o bună parte din toate aceste teorii despre cum să ne perfecționăm nu sînt «gargară». O societate care pune atîta preț pe sine ca a noastră produce o entitate care nu e deloc himerică. Eul autoperfectibil chiar se perfecționează. Poți într-adevăr să slăbești, să-ți reduci nivelul de colesterol, să fii mai puternic și mai atrăgător fizic, mai puțin obsedat de timp, mai puțin ostil și mai puțin pesimist.

Credința în autoperfecționare este o profeție care se autoîndeplinește la fel de bine ca și cea veche, despre caracterul ce nu poate fi schimbat. Oamenii care cred că n-ar trebui să fie sedentari sau ostili vor încerca să ia măsuri, cum ar fi să facă jogging sau să se gîndească de două ori înainte de a reacționa cînd sînt «călcați pe coadă». Cei care nu acceptă că transformarea este posibilă vor rămîne într-adevăr incapabili de schimbare. O cultură care speră în autoperfecționare va sprijini cluburile de sănătate, Asociația Alcoolicilor Anonimi și psihoterapia. O cultură care crede că acțiunile negative izvorăsc dintr-un caracter negativ și sînt permanente nici măcar nu va încerca.

Oamenii de știință care vorbesc despre un sine apt să acționeze pentru a se schimba nu sînt adepții vreunui curent de încurajare metafizică. Computerul oferă modelul fizic pentru astfel de idei. Un computer, chiar și un PC, poate compara rezultatele sale cu situația ideală, poate detecta nepotrivirile și corecta imperfecțiunile. După aceea poate





din nou să compare ceea ce a făcut cu ceea ce ar trebui să facă și, dacă a săvîrșit o greșeală, s-o corecteze. Cînd potrivirea este perfectă se va opri. Dacă un computer poate să ducă așa ceva la bun sfîrșit, atunci pentru mult mai complexul computer care este creierul omenesc problema autoperfecționării ar trebui să fie floare la ureche.

Dintotdeauna oamenii au fost deprimați de eșecuri, deși poate nu într-o proporție atît de mare ca azi. În anii '80 a apărut terapia cognitivă, care încearcă să modifice felul în care oamenii se gîndesc la eșecurile lor. Maximele acestei terapii nu se deosebesc prea mult de înțelepciunea bunicii sau a preoților de altădată. Numai că funcționează.

Ce face terapia cognitivă și de ce funcționează?

## Terapia cognitivă și depresia

În anii '70 Aaron Beck și Albert Ellis au susținut în fața unui public tot mai numeros că ceea ce gîndim în mod conștient determină în mare parte ceea ce simțim. Din această teză s-a născut o terapie care încearcă să schimbe modul în care pacienții cu depresie se gîndesc în mod conștient la eșec, înfrîngere, pierdere și neajutorare.

Terapia cognitivă folosește cinci tactici.

În primul rînd, înveți să recunoști gîndurile care îți trec în mod automat prin minte atunci cînd te simți cel mai «la pămînt». Gîndurile automate sînt fraze sau propoziții rapide, exersate atît de bine încît trec fără a fi luate în seamă sau fără a fi puse sub semnul întrebării. De exemplu, o mamă cu trei copii țipă uneori la ei cînd îi trimite la școală, simțindu-se apoi foarte deprimată. Cu ajutorul terapiei cognitive va învăța că imediat după ce îi ceartă își zice în sinea ei: «Sînt o mamă îngrozitoare, chiar mai rea decît propria mea mamă.» Astfel devine conștientă de gîndurile

ei automate și învață că ele sînt de fapt explicațiile pe care și le dă – permanente, generale și personale.

În al doilea rînd, înveți să înfrunți gîndurile automate folosind dovezi contrarii. Mama este ajutată să-și amintească și să conștientizeze faptul că atunci cînd copiii vin de la școală joacă mingea cu ei, le verifică temele la geometrie și discută problemele lor plină de înțelegere. Ea se concentrează asupra acestor dovezi și constată că îi contrazic gîndirea automată cum că ar fi o mamă groaznică.

În al treilea rînd, înveți să dai explicații diferite, numite *reatribuiri*, și să le folosești pentru a pune la îndoială gîndurile automate. Mama respectivă poate învăța să spună: «Mă port bine cu copiii mei după-amiaza și groaznic dimineața. Poate că nu sînt genul de persoană care e în apele ei dimineața.» Ceea ce reprezintă o explicație a nervozității în fața copiilor mult mai puțin permanentă și generalizatoare. Învață astfel să întrerupă șirul explicațiilor negative de genul: «Sînt o mamă groaznică, nu sînt bună să cresc copii și nu merit să trăiesc» cu o explicație nouă, care le contrazice.

În al patrulea rînd, înveți să te sustragi gîndurilor depresive. Mama este învățată că a gîndi aceste lucruri negative *acum* nu este ceva de neevitat. «Rumegarea», mai ales atunci cînd încerci din răsputeri să te comporți și să acționezi bine, agravează situația. Adesea e preferabil să nu te mai gîndești pentru a putea fi la înălțime. Poți învăța să controlezi nu numai *ce* gîndești, dar chiar și *cînd* să gîndești.

În al cincilea rînd, înveți să recunoști presupunerile generatoare de depresie, care domină atîtea din lucrurile pe care le faci:

«Nu pot trăi fără dragoste.»

«Dacă tot ce fac nu este perfect, atunci sînt o ratată/un ratat.»





«Dacă nu mă place toată lumea, înseamnă că sînt o ratată/un ratat.»

«Există o soluție absolut corectă pentru fiecare problemă. Trebuie s-o găsesc.»

Premisele de genul acesta vă transformă într-un bun candidat la depresie. Dacă alegeți să trăiți conform lor – și mulți dintre noi fac asta – zilele dumneavoastră vor fi sumbre și melancolice. Dar la fel cum cineva își poate schimba stilul explicativ din pesimist în optimist, tot așa poate alege un nou set de premise, mai omenești, conform cărora să trăiască:

«Dragostea este prețioasă, dar se întîlnește rar.»

«Succesul înseamnă să fac tot ce pot eu mai bine.»

«Pentru fiecare persoană care te place există una care nu te place.»

«Viața înseamnă să te ocupi de cele mai grave probleme, nu de toate.»

## De ce funcționează terapia cognitivă?

Există două tipuri de răspunsuri. La nivel mecanic, terapia cognitivă funcționează deoarece schimbă stilul explicativ din pesimist în optimist, iar schimbarea este permanentă. Îți oferă un set de aptitudini cognitive pentru a ști ce să-ți spui în caz de eșec. Poți să le folosești pentru a pune capăt depresiei care te cuprinde după un eșec.

La nivel filozofic, terapia cognitivă funcționează deoarece se folosește de puterile nou legitimate ale sinelui. Într-o eră cînd credem că sinele se poate schimba, sîntem dornici să încercăm să modificăm obișnuințe de gîndire ce păreau la fel de inevitabile ca răsăritul soarelui. Terapia

cognitivă funcționează în epoca noastră pentru că oferă sinelui un set de tehnici pentru a se schimba. Iar sinele alege să le folosească din interes, pentru că-l ajută să se simtă mai bine.

*Partea a doua*

# Domeniile vieții

*Între timp, Regii de Gheață tremurau pe tronurile lor*
*Dar nu de frig – văzuseră un om ridicînd sus de tot*
*Marea Cupă-Corn ce se termină în adîncul oceanului*
*Și împuținînd toate cele Șapte Mări prin propria statură;*

*Îl văzuseră mișcînd Mița Lumii și măsurînd*
*Stîlpul unei labe, întregul colț de nord:*
*Văzuseră un simplu om luptîndu-se chiar cu Moartea*
*Și ținîndu-i piept pas cu pas, grohăind ca tunetul.*

David Wagoner, «Muncile lui Thor»

ȘASE

## Succesul la locul de muncă

Într-o zi de martie a anului 1982, zburînd de la San Francisco la Philadelphia, l-am cunoscut pe John Leslie, care mi-a sugerat să-mi redirecționez atenția de la pesimism la optimism, de la eșec la succes. Ceea ce am și făcut. De multe ori după aceea m-am gîndit că ar trebui să-i scriu o scrisoare. Dacă aș fi făcut-o, i-aș fi povestit despre cercetările asupra optimismului pe care le întreprind de atunci.

De fapt, restul cărții acesteia ar putea fi considerat drept scrisoarea pe care i-o datorez.

La trei săptămîni după ce l-am cunoscut pe John Leslie, am intrat în legătură cu John Creedon, directorul companiei de asigurări Metropolitan (Met) Life, căruia i-am spus că aș putea găsi o metodă de a descoperi viitori agenți de succes. I-am expus teoria neajutorării învățate și ideile mele despre stilul explicativ, menționîndu-i chestionarele pe care le întocmisem.

Am decis împreună să începem cu un studiu simplu, pentru a vedea dacă agenții de asigurări deja angajați, care obțineau rezultate bune, erau sau nu optimiști. Dacă erau, aveam să continuăm treptat, scopul nostru principal fiind de a crea o nouă metodă de selecție a forței de muncă. Am folosit alt chestionar, nu cel din capitolul 3, numit ASQ*.

Agenții care au obținut primele zece punctaje la ASQ vindeau cu 88% mai mult decît primii zece pesimiști. Ceea ce, în încercarea noastră de a vedea cît de folositor ar putea fi testul pentru lumea afacerilor, însemna un început încurajator.

## Testarea aptitudinilor

De-a lungul timpului, industria de asigurări a întocmit un test avînd ca scop descoperirea celor mai potrivite persoane pentru cariera de agent de asigurări. «Profilul de carieră» este publicat de Asociația de cercetare a managementului asigurărilor de viață din SUA. Toți cei ce vor să se angajeze la Met Life trebuie să obțină la acest test cel puțin 12 puncte.

În general, în orice domeniu de activitate există două tipuri de chestionare capabile să indice potențialul de succes: empirice și bazate pe o teorie. Un test empiric pleacă de la cei care, în fapt, au reușit în acea carieră și de la cei care, în fapt, au eșuat. Pune o sumedenie de întrebări aleatorii, cum ar fi: «Vă place muzica clasică?», «Vreți să cîștigați mulți bani?». Majoritatea întrebărilor nu îi deosebesc pe «șoimi» de «găini», dar cîteva sute de întrebări o vor face. (Pur și simplu determini întrebările care se nimeresc să funcționeze și le folosești; nu este implicată nici un fel de teorie.) Aceste cîteva sute de întrebări devin puncte în testele de identificare a celor ce vor avea succes în meseria respectivă. Candidatul potrivit va trebui să aibă același «profil» – aceeași vîrstă, proveniență, atitudine – ca omul de succes tipic, deja angajat. Testele empirice admit de la început că motivul pentru care cineva are succes este complet misterios și se limitează la aplicarea întrebărilor care îi pot despărți pe «șoimi» de «găini».

În schimb, testele bazate pe teorie, cum ar fi cele care evaluează Coeficientul de inteligență (IQ) sau Testul de aptitudine școlară (SAT*), pun întrebări ce decurg dintr-o teorie, în cazul acesta teoria aptitudinii. De exemplu, SAT susține că «inteligența» constă în aptitudini verbale (înțelegerea unui text citit, capacitatea de a sesiza analogiile etc.) și aptitudini matematico-analitice (algebră, geometrie etc.). Deoarece aceste aptitudini prezic succesul la școală, dacă testele corespunzătoare sînt trecute cu bine înseamnă că și școala va merge la fel. Ceea ce se și întîmplă într-o proporție considerabilă.

Dar ambele tipuri de teste – empirice și bazate pe teorie – săvîrșesc o serie destul de mare de erori, deși în ansamblu fac predicții corecte din punct de vedere statistic. Multe persoane cu scor slab la SAT vor face treabă bună în facultate și mulți dintre cei cu scor bun vor eșua. Această problemă era și mai evidentă în cazul Met Life: o mulțime

* De la *Attributional Style Questionnaire*, chestionar referitor la stilul de atribuire, cu ajutorul căruia se determină tot nivelul de optimism/pesimism al respondentului. (*N.t.*)

* În engleză, *Scholastic Aptitude Test*. (*N.t.*)

de oameni cu rezultate bune la «Profilul de carieră» aveau vînzări slabe.

ASQ este un test bazat pe teorie, dar una foarte diferită de cea tradițională privind succesul. Concepția tradițională susține că există două ingrediente ale succesului și că ai nevoie de ambele pentru a reuși. Primul este abilitatea sau aptitudinea, pe care testele de IQ și SAT-ul se presupune că o măsoară. Al doilea este dorința sau motivația. Indiferent de cîte aptitudini ai avea, spune teoria tradițională, dacă îți lipsește dorința vei eșua. O dorință suficientă poate însă compensa un talent mai modest.

Cred că această concepție este incompletă. Un compozitor poate să aibă talentul lui Mozart și o dorință nebună să reușească, dar dacă nu crede că e în stare să compună muzică nu va face mare lucru. Nu se va strădui suficient. Va renunța prea devreme. Succesul cere perseverență, capacitatea de a nu sucomba în fața insuccesului. Și cred că stilul explicativ optimist este cheia perseverenței.

Teoria succesului bazată pe stilul explicativ spune că, pentru a descoperi oamenii susceptibili să aibă succes într-o slujbă, aceștia trebuie să fie selecționați după următoarele criterii:

1. aptitudini
2. motivație
3. optimism

Toate trei au un rol hotărîtor în obținerea succesului.

## Testarea stilului explicativ la Met Life

Există două modalități de a explica de ce în primul nostru studiu agenții de vînzări buni au avut punctaje ASQ mai optimiste decît agenții slabi. Una dintre ele confirmă





teoria că optimismul aduce succes. Optimismul te face să vinzi mai bine, iar pesimismul să vinzi mai prost. Cealaltă explicație este că vînzînd bine devii optimist, iar vînzînd prost devii pesimist.

La începutul anului 1985, 15 000 de candidați pentru un post la Met Life din întreaga țară au fost supuși atît testului ASQ, cît și «Profilului de carieră».

Aveam acum două scopuri. Primul era să angajăm o mie de agenți prin procedeul obișnuit, supunîndu-i «Profilului de carieră». Pentru acești o mie punctajul ASQ nu intra în decizia de angajare. Voiam doar să vedem dacă optimiștii din această grupă normală vor avea vînzări mai bune decît pesimiștii.

Al doilea scop era mult mai riscant pentru Met Life. Ne-am hotărît să formăm o grupă specială de agenți optimiști, cei care căzuseră de puțin la «Profilul de carieră» (avînd 9 pînă la 11 puncte), dar care se plasaseră, ca scor, în prima jumătate a listei ASQ. Peste o sută de agenți, pe care nimeni nu i-ar fi angajat pentru că picaseră testul, au fost primiți la Met Life. Dacă această grupă eșua lamentabil, Met Life putea pierde cele trei milioane de dolari plătite pentru cursurile de calificare.

O mie din cei 15 000 de candidați au fost angajați, formînd «grupa obișnuită». Jumătate erau optimiști și jumătate pesimiști. În primul an optimiștii din această grupă au vîndut mai mult cu 8% decît pesimiștii. În al doilea an, cu 31%.

Cît despre cei din grupa specială, 129 de oameni, ei s-au descurcat de minune. Au vîndut mai mult decît pesimiștii din grupa obișnuită cu 21% în primul an și cu 57% în al doilea. Au vîndut mai mult chiar și decît media grupei obișnuite în primii doi ani (cu 27%). De fapt, au avut cel puțin aceleași realizări ca optimiștii din grupa obișnuită.

Am mai observat şi că optimiştii se perfecţionau mai mult decît pesimiştii. Conform teoriei noastre, optimismul contează pentru că produce perseverenţă. Ne aşteptam ca la început talentul şi motivaţia de a vinde să fie cel puţin la fel de importante ca perseverenţa. Dar pe măsură ce trecea timpul şi numărul de eşecuri creştea, perseverenţa ar fi trebuit să joace rolul hotărîtor. Evoluţie care s-a confirmat întocmai.

Testul de optimism prevedea rezultatele vînzărilor cel puţin la fel de corect ca «Profilul de carieră».

## Noua politică de angajări de la Met Life

În anii '50 Met Life era gigantul industriei asigurărilor din SUA, avînd mai mult de 20 000 de angajaţi. În următorii 30 de ani, Met a redus forţa de muncă, servindu-se de alte metode pentru a vinde asigurările şi celelalte produse. În 1987, cînd tocmai terminam studiul referitor la grupa specială, Met Life pierduse supremaţia, cedînd locul de lider companiei Prudential, iar forţa de muncă i se diminuase cu peste 8 000 de agenţi. Era nevoie de o conducere nouă a departamentului de vînzări. Aceasta a decis să-i supună de-acum încolo pe toţi candidaţii la angajare testului ASQ, ca element principal al noii şi curajoasei strategii de a recruta oameni în funcţie de gradul lor de optimism.

Compania a început să-i angajeze pe cei care obţineau scoruri ASQ plasate în prima jumătate a listei şi picau doar cu puţin la «Profilul de carieră». Cu această strategie Met Life şi-a depăşit scopul de a-şi mări considerabil forţa de muncă şi a angajat mai bine de 12 000 de agenţi, cota sa pe piaţa de asigurări crescînd astfel cu aproape 50%. Compania are acum nu numai mai mulţi agenţi, dar şi pe cei mai buni, recîştigînd locul de lider în domeniu.





Folosind ASQ, Met Life a reuşit în mai puţin de doi ani să-şi rezolve problema forţei de muncă.

## Transformarea pesimiştilor în optimişti

Iată-mă din nou în biroul lui John Creedon, devenit de curînd preşedintele Met Life, trecînd în revistă succesele obţinute. Descoperiserăm împreună că optimismul poate fi măsurat şi, aşa cum sperasem, că poate prezice succesul unei persoane în meseria de agent de asigurări. Nu numai că modificaserăm strategia de angajare a acestei imense companii, dar însăşi politica de selecţionare a personalului aplicată în întreaga industrie dădea semne de schimbare.

– Ceva încă nu-mi dă pace, mi-a spus John. În orice branşă a afacerilor există şi pesimişti. De unii nu poţi scăpa pentru că se apropie de pensie, alţii sînt păstraţi pentru că fac treabă bună. Pe măsură ce îmbătrînesc, pesimiştii mă deranjează tot mai tare. Întotdeauna îmi spun ce *nu* pot să fac. Îmi spun doar ce nu e în regulă. Ştiu că nu vor asta, dar frînează acţiunea, imaginaţia şi iniţiativa. Cred că celor mai mulţi – ca să nu mai spun companiei – le-ar prii un pic de optimism. Uite ce-aş vrea să ştiu. Ai putea transforma un om cu 30 sau chiar 50 de ani «vechime» de gîndire pesimistă într-un optimist?

I-am răspuns că da. Însă Creedon nu mai vorbea acum despre agenţii de vînzări, ci despre birocraţia conservatoare, cu atîta control practic asupra oricărei instituţii. Iar eu nu prea ştiam cum se reformează o birocraţie. Şi chiar dacă aş fi ştiut, era înţelept să-i înveţi pe reprezentanţii ei optimismul?

Există un rol pe care pesimismul poate să-l joace într-o companie bine condusă? Are vreun rol pesimismul într-o viață bine dirijată?

## De ce există pesimismul?

Pesimismul ne înconjoară din toate părțile. Chiar și cei mai optimiști dintre noi suferă din cînd în cînd un astfel de puseu. Este pesimismul o greșeală colosală a naturii sau are, dimpotrivă, un rol important în desfășurarea lucrurilor?

Pesimismul ar putea sprijini realismul de care avem nevoie atît de des. Într-adevăr, în multe sectoare ale vieții, optimismul nu este bine venit.

Poate că pesimismul persoanelor din conducerea companiei Met Life realiza ceva important. Poate că cineva trebuie să domolească planurile prea entuziaste.

De ce, la urma urmei, a permis evoluția ca depresia și pesimismul să existe? Desigur, optimismul pare să aibă un rol în evoluție. În cartea sa pătrunzătoare *Optimismul – biologia speranței* (*Optimism: The Biology of Hope*), Lionel Tiger susține că specia omenească a fost selectată în procesul de evoluție datorită iluziilor optimiste despre realitate. Ce altă specie ar fi plantat semințe în aprilie, rezistînd de sete și de foame pînă în octombrie, ce altă specie ar fi amenințat mastodonții cu niște bîte pricăjite sau ar fi început să construiască temple și catedrale care puteau fi terminate peste mai multe vieți? În spatele acestor comportamente curajoase sau nebunești stă capacitatea de a acționa în speranța că realitatea va deveni mai bună decît este.

Mulți oameni cred că nu există Dumnezeu, că singurele scopuri în viață sînt cele pe care ei reușesc să și le creeze, că atunci cînd mor o să putrezească pur și simplu. În cazul acesta, de ce atîția dintre ei sînt veseli? Capacitatea de a





ne ignora credințele negative profunde reprezintă, poate, cea mai remarcabilă formă de apărare a noastră împotriva depresiei.

Dar atunci care este rolul pesimismului? Să corecteze, poate, ceea ce nu facem prea grozav atunci cînd sîntem optimiști și nedepresivi, și anume să evaluăm cu acuratețe realitatea.

Ideea că oamenii deprimați percep corect realitatea, în timp ce nedeprimații o distorsionează cum le convine te pune pe gînduri. Ca terapeut, credeam că meseria mea este să ajut pacienții depresivi să se simtă mai veseli și să vadă lumea mai clar. Se presupune că sînt cel care le mijlocește și fericirea, și adevărul. Dar poate că adevărul și fericirea se exclud reciproc. Poate că ceea ce noi consideram a fi o terapie bună pentru un pacient depresiv nu făcea decît să-i alimenteze niște iluzii benigne, determinîndu-l să creadă lumea mai bună decît este.

Există dovezi clare că oamenii deprimați, deși mai triști, sînt mai înțelepți.

Studiile făcute în ultimii zece ani au ajuns la concluzia că depresivii – majoritatea dovedindu-se pesimiști – apreciază extrem de corect cît control au asupra lucrurilor. Cei nedeprimați – optimiști, cei mai mulți – cred că au mai mult control decît în realitate, mai ales cînd sînt neajutorați și nu au de fapt nici un fel de control. Ceva similar se întîmplă în cazul deprinderilor sociale: depresivii își judecă foarte corect abilitățile, pe cînd optimiștii și le supraevaluează.

O altă categorie de dovezi privește memoria. În general, subiecții depresivi își amintesc mai multe evenimente negative decît pozitive, iar cei nedepresivi fac invers. Dar cine are dreptate? Ei bine, se poate demonstra prin teste de laborator că depresivii își amintesc corect; nedepresivii sînt cei care distorsionează trecutul.

O ultimă categorie de dovezi în favoarea ideii că persoanele deprimate sînt mai triste, dar mai înțelepte, ține de stilul explicativ. Judecînd după explicațiile nedepresivilor, aceștia cred că insuccesul este un accident, pe cînd succesul e o constantă; depresivii, în schimb, evaluează cu aceeași măsură eșecul și succesul – sînt nepărtinitori.

Una peste alta, se poate demonstra că persoanele care nu suferă de depresie denaturează realitatea într-o manieră convenabilă pentru ele, în timp ce persoanele depresive o percep corect. Cum se leagă aceste dovezi, referitoare la depresie, de optimism și pesimism? Statistic vorbind, majoritatea celor deprimați au un stil explicativ pesimist, iar majoritatea celor care nu sînt deprimați au unul optimist. Ceea ce înseamnă că, în medie, optimiștii vor denatura realitatea, iar pesimiștii, conform definiției lui Ambrose Bierce, «vor vedea lumea așa cum e». Pesimistul pare a fi «la mîna» realității, în timp ce optimistul posedă o apărare solidă împotriva realității, păstrîndu-și zîmbetul în fața unui univers mereu indiferent și nepăsător. Totuși, această relație este statistică, adică pesimiștii nu dețin monopolul realității. Unii realiști, o minoritate, sînt optimiști, iar unii dintre cei care denaturează realitatea, o minoritate și ei, sînt pesimiști.

Să fie oare acuratețea depresivă numai o curiozitate de laborator? Nu cred. Mai degrabă ea ne conduce chiar în inima pesimismului. Cu acest prim indiciu consistent, ne-am apropiat de răspunsul la întrebarea pusă mai înainte: de ce a admis evoluția ca pesimismul și depresia să reziste și să se propage așa de mult? Dacă pesimismul se află la baza depresiei și a sinuciderii, dacă diminuează realizările și are un efect negativ asupra funcției imunitare și sănătății, după cum vom vedea, de ce n-a dispărut cu milenii în urmă? Ce funcție de echilibrare în slujba speciei omenești are totuși pesimismul?





Beneficiile pesimismului au ieșit pesemne la iveală de-a lungul istoriei recente a evoluției noastre. Sîntem animale din pleistocen, epoca gheții. Structura noastră emoțională a luat naștere în urma a sute de mii de catastrofe climatice: valuri de frig și de căldură, secetă și potop, belșug și foamete. Acei strămoși din pleistocen care au supraviețuit se poate să fi avut capacitatea de a-și face mereu probleme cu privire la viitor, văzînd zilele cu soare ca pe un simplu preludiu al iernilor grele. Am moștenit de la ei creierul și capacitatea de a vedea mai degrabă răul decît binele.

Uneori, în anumite domenii ale vieții moderne, acest pesimism adînc implîntat funcționează cu folos și dă rezultate. O companie, de pildă, are nevoie și de pesimiști, de oameni capabili de o cunoaștere exactă a realității. Trezorierul, contabilii, administratorii, responsabilii cu protecția muncii – toți trebuie să aibă o percepție clară asupra ce își permite compania, asupra primejdiilor. Rolul lor este să fie prudenți, să dea semnalul de alarmă. Vreau să subliniez totuși că în fruntea unei corporații trebuie să se găsească o persoană suficient de înțeleaptă și de flexibilă pentru a echilibra viziunea optimistă a celor de la planificare cu plîngerile celor de la contabilitate.

## Bilanț: optimism contra pesimism

Probabil că într-o viață reușită, ca și într-o companie, este nevoie atît de optimism cît și, ocazional, de pesimism. Poate că și o viață reușită are nevoie de o «conducere» ce dă dovadă de *optimism flexibil.*

După ce am prezentat părțile bune ale pesimismului, cum ar fi simțul realității și corecta apreciere, voi scoate în evidență și părțile sale negative pentru a putea să comparăm avantajele și dezavantajele:

• Pesimismul duce la depresie.

• Pesimismul generează inerție, în loc să îndemne la acțiune atunci cînd te confrunți cu neplăceri.

• Pesimismul induce o stare sufletească neplăcută: tristețe, anxietate, griji, lipsă de speranță.

• Pesimismul se autoadeverește. Pesimiștii nu rezistă în fața situațiilor dificile și de aceea eșuează mai des, chiar dacă succesul ar putea fi obținut.

• Pesimismul este asociat cu o sănătate fizică proastă (vezi capitolul 9).

• Pesimiștii pierd atunci cînd candidează pentru un post înalt (vezi capitolul 10).

• Chiar dacă pesimiștii au dreptate și lucrurile ies prost, ei tot se simt cît se poate de rău. Stilul lor explicativ transformă necazul prevăzut într-un dezastru, dezastrul într-o catastrofă.

Cel mai bun lucru care se poate spune despre un pesimist este că temerile sale au fost fondate.

Bilanțul pare a fi clar în favoarea optimismului, deși există momente și locuri în care avem nevoie de pesimism. Capitolul 11 încearcă să indice cine nu trebuie să se folosească de optimism și în ce situații e bine să iasă la iveală pesimismul.

Toată lumea – pesimiști și optimiști deopotrivă – trece prin ambele faze. Probabil că stilul explicativ are o anume ciclicitate. Ritmurile circadiene generează ocazional stări moderat depresive. Depresia are o anumită evoluție de-a lungul unei zile și, în cazul anumitor femei, și în timpul unei luni. De obicei sîntem mai deprimați cînd ne trezim, dar spre seară devenim mai optimiști. Peste acestea se suprapune ciclul nostru fundamental de odihnă și activitate. După cum am mai spus, el își atinge minimul cam pe la patru după amiază și la patru dimineața. Maximele sînt dimineața tîrziu și seara devreme, deși totul depinde de persoană.





În perioadele de maxim sîntem mai optimiști decît de obicei. Formulăm planuri aventuroase despre o viitoare cucerire amoroasă, despre o mașină sport nouă ș.a.m.d. În perioadele de minim sîntem înclinați spre depresie și pesimism mai mult decît de obicei. Vedem cruda realitate din napoia planurilor noastre: ea nu va fi interesată de un bărbat divorțat, cu trei copii; un Jaguar costă mult mai mult decît cîștigi într-un an...

În cursul acestor crize zilnice de pesimism, îi putem constata rolul constructiv în viața noastră. În forme moderate, pesimismul servește la domolirea exagerărilor optimismului, îndemnîndu-ne spre reflecție și împiedicîndu-ne să acționăm nesăbuit. Momentele optimiste ale vieții conțin planuri măreție, vise și speranțe. Realitatea este distorsionată în mod benign pentru a face loc viselor să înflorească. Fără aceste momente n-am realiza niciodată ceva dificil și n-am încerca nici măcar ce este posibil. Muntele Everest n-ar fi fost cucerit, recordul alergării milei în patru minute n-ar fi fost atins; avionul cu reacție și computerul s-ar fi redus la niște planuri aruncate în coșul de hîrtii al unui director financiar.

Geniul evoluției rezidă în tensiunea dinamică dintre optimism și pesimism, care se corectează reciproc în permanență. Pe măsură ce urcăm și coborîm o dată cu ritmul circadian, tensiunea aceasta ne permite să ne aventurăm și să ne retragem – fără pericol, pentru că atunci cînd ne îndreptăm spre o extremă tensiunea ne trage înapoi. Într-un fel, tocmai această fluctuație perpetuă permite ființelor omenești să realizeze așa de mult.

Evoluția a dăruit totuși creier strămoșilor noștri din pleistocen. Astfel au apărut și neplăcerile pesimismului: succesul este trecător; primejdia ne pîndește după colț; optimismul e *hybris*. Creierul care a înțeles corect realitățile sumbre ale erei glaciare se află azi în urma realităților ceva

mai puțin sumbre ale vieții moderne. Desigur, viața modernă abundă și ea în amenințări și tragedii: crime, SIDA, divorțuri, pericolul armelor nucleare, catastrofe ecologice. Dar numai o manipulare voit negativă a statisticilor ar putea considera viața modernă din Occident cît de cît apropiată de nivelul dezastrelor care au făurit creierul uman în era glaciară. Și bine ar fi să recunoaștem că vocea insistentă a pesimismului este o rămășiță a acelor vremuri.

Asta înseamnă că sîntem îndreptățiți să fim mai optimiști decît ne simțim în mod normal. Avem de ales în ceea ce privește optimismul? Putem să ne însușim aptitudinile optimiste și să le suprapunem peste creierul nostru din pleistocen pentru a profita de avantaje, păstrînd totodată ceva pesimism pentru cazurile cînd avem nevoie de el?

Cred că da, pentru că evoluția a permis să punem în balanță lucrurile. Avem la îndemînă ceea ce se numește înțelepciune – entitatea căreia i se adresează partea esențială din această carte. Înțelegînd valoarea pesimismului, dar și consecințele sale invalidante, putem învăța cum să-i rezistăm, oricît de bine implantat în creier ar fi sau oricît de obișnuiți am fi cu el. Putem învăța să alegem preponderent optimismul și să dăm crezare pesimismului cînd este cazul.

Cum să învățăm optimismul și sfaturi pentru asumarea unui optimism flexibil sînt temele secțiunii finale a cărții, intitulată «De la pesimism la optimism».



ȘAPTE

# Copii și părinți: originile optimismului

Stilul explicativ are un impact covîrșitor asupra vieții adulților. Poate produce depresie ca reacție la necazurile zilnice sau poate genera tărie chiar și în fața unei tragedii. Te poate face insensibil la plăcerile vieții sau îți permite să-ți trăiești viața din plin. Te poate împiedica să-ți realizezi țelurile ori te ajută să ți le depășești. Vom vedea că stilul explicativ al cuiva poate influența modul în care ceilalți îl percep ca individ, determinîndu-i să acționeze pentru sau împotriva lui. Același stil afectează și sănătatea fizică.

Stilul explicativ se naște în copilărie. Optimismul sau pesimismul care se formează atunci este fundamental. Eșecurile sau victoriile sînt filtrate prin prisma lui, devenind o obișnuință intrinsecă de gîndire. În acest capitol ne vom întreba care e sursa stilului explicativ, care sînt consecințele sale pentru copii și cum poate fi schimbat acest stil.

## Testați optimismul copilului dumneavoastră

Dacă aveți un copil de peste șapte ani, probabil că și-a format deja un stil explicativ, acum pe cale de a se cristaliza. Puteți testa acest stil cu ajutorul unui test numit Chestionarul stilului de atribuire la copii (CASQ*), la care au fost deja supuși mii de copii americani. CASQ seamănă foarte bine cu testul pe care l-ați făcut în capitolul 3. Unui

* Abreviere de la *Children's Attributional Style Questionnaire.* (*N.t.*)

copil între opt și 13 ani îi ia 20 de minute să-l parcurgă. Dacă aveți un copil mai mare, dați-i testul din capitolul 3. Pentru copiii sub opt ani nu există nici un test perfect fiabil care să se rezolve cu creion și hîrtie, dar există o altă metodă de a le evalua stilul explicativ pe care o voi prezenta mai încolo.

Pentru a-l supune pe copil testului rezervați 20 de minute, așezați-vă la masă cu el și spuneți-i ceva de genul acesta:

«Fiecare copil gîndește în felul său. Am citit o carte despre asta și mă întreb cum gîndești tu despre unele lucruri care ar putea să ți se întîmple.

Ia uită-te la testul ăsta. E chiar interesant. Îți pune o sumedenie de întrebări despre cum gîndești. Fiecare întrebare este o mică poveste și la fiecare există două moduri în care poți răspunde. Trebuie să alegi ce crezi tu că ai simți dacă ți s-ar întîmpla lucrul respectiv.

Imaginează-ți că fiecare dintre aceste povestioare ți se întîmplă, chiar dacă nu e așa. Și dă fie răspunsul A, fie B. Cel mai formidabil lucru în legătură cu testul ăsta e că nu există răspunsuri greșite!»

În cazul copiilor care nu sînt foarte familiarizați cu lectura, puteți să citiți cu voce tare în același timp cu ei.

***Chestionarul stilului atributiv al copiilor (CASQ)***

| | |
|---|---|
| 1. Iei 10 la școală, la un test. | **PrP** |
| A. *Sînt deștept.* | **1** |
| B. *Sînt tare la materia asta.* | **0** |
| 2. Joci un joc cu prietenii și cîștigi. | **PsP** |
| A. *Cei cu care am jucat nu erau prea buni.* | **0** |
| B. *Joc bine jocul acesta.* | **1** |
| 3. Petreci o seară la un prieten și te distrezi bine. | **PrP** |
| A. *Prietenul meu era foarte drăguț în seara aceea.* | **0** |
| B. *Toată familia prietenului meu era foarte drăguță în seara aceea.* | **1** |





| | |
|---|---|
| 4. Te duci în vacanță cu un grup și te distrezi. | **PsP** |
| A. *Eram bine dispus.* | **1** |
| B. *Cei cu care am fost erau bine dispuși.* | **0** |
| 5. Toți prietenii tăi răcesc, dar tu nu. | **PmP** |
| A. *În ultimul timp am fost sănătos.* | **0** |
| B. *Sînt o persoană sănătoasă.* | **1** |
| 6. Animalul tău de companie este călcat de o mașină. | **PsN** |
| A. *N-am destulă grijă de animalele mele.* | **1** |
| B. *Șoferii nu sînt destul de atenți.* | **0** |
| 7. Niște copii pe care îi știi spun că nu te plac. | **PsN** |
| A. *Cîteodată ceilalți sînt răi cu mine.* | **0** |
| B. *Cîteodată sînt rău cu ceilalți.* | **1** |
| 8. Ai note foarte bune. | **PsP** |
| A. *E ușor la școală.* | **0** |
| B. *Muncesc mult pentru școală.* | **1** |
| 9. Te întîlnești cu un prieten și îți spune că arăți bine. | **PmP** |
| A. *În ziua aceea prietenul meu era pus pe complimente.* | **0** |
| B. *Prietenul meu face de obicei complimente la toată lumea.* | **1** |
| 10. Un prieten bun îți spune că nu te poate suferi. | **PsN** |
| A. *Prietenul meu era prost dispus în ziua aceea.* | **0** |
| B. *În ziua aceea nu m-am purtat frumos cu prietenul meu.* | **1** |
| 11. Spui un banc și nimeni nu rîde. | **PsN** |
| A. *Nu știu să spun bancuri.* | **1** |
| B. *Bancul e așa de cunoscut că nimeni nu mai face haz de el.* | **0** |
| 12. Profesorul predă o lecție și n-o înțelegi. | **PrN** |
| A. *N-am fost atent la nimic în ziua aceea.* | **1** |
| B. *N-am fost atent cînd vorbea profesorul.* | **0** |

13. Ai căzut la un examen. **PmN**
A. *Profesorul meu dă teste de examen grele.* **1**
B. *În ultimele săptămîni profesorul meu a dat teste grele.* **0**

14. Te-ai îngrășat și a început să se vadă. **PsN**
A. *Mîncarea pe care o primesc îngrașă.* **0**
B. *Îmi plac mîncărurile care îngrașă.* **1**

15. Cineva îți fură niște bani. **PrN**
A. *E un hoț.* **0**
B. *Oamenii sînt hoți.* **1**

16. Părinții te laudă pentru ceva ce ai făcut. **PsP**
A. *Fac unele lucruri bine.* **1**
B. *Părinților mei le plac unele lucruri pe care le fac.* **0**

17. Joci un joc și cîștigi bani. **PrP**
A. *Sînt un norocos.* **1**
B. *Am noroc cînd joc jocuri.* **0**

18. Ești gata-gata să te înec înotînd într-un rîu. **PmN**
A. *Nu sînt o persoană foarte precaută.* **1**
B. *Uneori nu sînt precaut.* **0**

19. Ești invitat la multe petreceri. **PsP**
A. *În ultima vreme multă lume s-a purtat foarte drăguț cu mine.* **0**
B. *În ultima vreme am fost foarte drăguț cu multă lume.* **1**

20. Un adult țipă la tine. **PrN**
A. *A țipat la prima persoană ce i-a ieșit în cale.* **0**
*B. A țipat la multă lume ce i-a ieșit în cale în ziua aceea.* **1**

21. Faci un proiect împreună cu un grup de copii și iese prost. **PrN**
A. *N-am lucrat bine cu copiii din grupul acela.* **0**
B. *Niciodată nu lucrez bine în grup.* **1**
22. Îți faci un nou prieten. **PsP**





A. *Sînt o persoană simpatică.* **1**
B. *Oamenii cu care am făcut cunoștință sînt simpatici.* **0**

23. Te împaci bine cu familia. **PmP**
A. *E ușor să te împaci bine cu mine cînd sînt în familie.* **1**
B. *Cîteodată e ușor să te împaci bine cu mine cînd sînt în familie.* **0**

24. Încerci să vinzi dulciuri, dar nimeni nu cumpără. **PmN**
A. *În ultima vreme mulți copii vînd diverse lucruri, așa că oamenii nu mai vor să cumpere nimic de la copii.* **0**
B. *Oamenii nu vor să cumpere nimic de la copii.* **1**

25. Joci un joc și cîștigi. **PrP**
A. *Uneori, cînd joc, mă străduiesc cît pot eu de tare.* **0**
B. *Uneori mă străduiesc cît pot eu de tare.* **1**

26. Iei o notă mică la școală. **PsN**
A. *Sînt prost.* **1**
B. *Profesorii nu dau note corect.* **0**

27. Dai cu capul într-o ușă și îți curge sînge. **PrN**
A. *Nu mă uitam pe unde mergeam.* **0**
B. *În ultima vreme am fost neatent.* **1**

28. Pierzi mingea și echipa ta mănîncă bătaie. **PmN**
A. *În ziua aceea nu mi-am dat silința la joc.* **0**
B. *De obicei nu-mi dau silința la joc.* **1**

29. Îți scrîntești glezna la ora de sport. **PsN**
A. *În ultimele săptămîni jocurile de la ora de sport au fost periculoase.* **0**
B. *În ultimele săptămîni am fost cam împiedicat la orele de sport.* **1**

30. Părinții te duc la plajă și îți place acolo. **PrP**
A. *În ziua aceea la plajă totul a fost grozav.* **1**
B. *Vremea la plajă a fost grozavă în ziua aceea.* **0**

31. Iei un tren care ajunge atît de tîrziu încît pierzi un film la televizor. **PmN**
A. *În ultimele zile trenul nu a sosit la timp.* **0**
B. *Trenurile nu vin aproape niciodată la timp.* **1**

32. Mama îţi pregăteşte meniul preferat. **PrP**
A. *Mama face cîteva lucruri care îmi plac.* **0**
B. *Mama adoră să-mi facă plăcere.* **1**

33. Echipa din care faci parte pierde jocul. **PmN**
A. *Membrii echipei nu joacă bine împreună.* **1**
B. *În ziua aceea membrii echipei n-au jucat bine împreună.* **0**

34. Îţi termini temele repede. **PrP**
A. *În ultima vreme le-am făcut pe toate repede.* **1**
B. *În ultima vreme mi-am făcut temele mai repede.* **0**

35. Profesorul te întreabă ceva şi-i răspunzi greşit. **PmN**
A. *Sînt emoţionat cînd trebuie să răspund la întrebări.* **1**
B. *În ziua aceea m-am emoţionat cînd a trebuit să răspund la întrebări.* **0**

36. Te sui într-un autobuz greşit şi te rătăceşti. **PmN**
A. *În ziua aceea n-am fost atent la ce făceam.* **0**
B. *De obicei nu sînt atent la ce se petrece.* **1**

37. Te duci într-un parc de distracţii şi te distrezi bine. **PrP**
A. *De obicei mă distrez bine în parcurile de distracţii.* **0**
B. *De obicei mă distrez bine.* **1**

38. Un copil mai mare te pălmuieşte. **PsN**
A. *L-am supărat pe fratele lui.* **1**
B. *Fratele lui mai mic i-a spus că l-am supărat.* **0**

39. Capeţi de ziua ta toate jucăriile pe care le vrei. **PmP**
A. *Invitaţii «se prind» întotdeauna ce fel de jucării să-mi cumpere.* **1**
B. *De data asta invitaţii au nimerit exact ce jucării îmi doream.* **0**





40. Ai vacanţă şi te duci la ţară unde îţi place foarte tare. **PmP**
A. *La ţară e foarte frumos.* **1**
B. *Era o perioadă a anului foarte frumoasă.* **0**

41. Vecinii te invită la cină. **PmP**
A. *Uneori oamenii sînt drăguţi.* **0**
B. *Oamenii sînt drăguţi.* **1**

42. Profesorul suplinitor te place. **PmP**
A. *M-am purtat bine la ore în ziua aceea.* **0**
B. *Aproape întotdeauna mă port bine la ore.* **1**

43. Îţi faci prietenii să rîdă. **PmP**
A. *Sînt o persoană cu care te distrezi.* **1**
B. *Uneori te distrezi cu mine.* **0**

44. Primeşti un cornet de îngheţată pe gratis. **PsP**
A. *M-am purtat drăguţ cu vînzătorul de îngheţată în ziua aceea.* **1**
B. *Vînzătorul de îngheţată a vrut să fie drăguţ în ziua aceea.* **0**

45. La ziua unui prieten magicianul te roagă să-l ajuţi. **PsP**
A. *Am avut noroc că m-a ales.* **0**
B. *Păream foarte interesat de ce se petrece.* **1**

46. Încerci să convingi un copil să meargă la cinema cu tine, dar el nu vrea. **PrN**
A. *În ziua aceea n-a avut chef de nimic.* **1**
B. *În ziua aceea n-a avut chef de cinema.* **0**

47. Părinţii tăi divorţează. **PrN**
A. *Oamenilor le e greu să se înţeleagă cînd sînt căsătoriţi.* **1**
B. *Părinţilor mei le e greu să se înţeleagă în căsnicie.* **0**

48. Ai tot încercat să intri într-un club şi n-ai reuşit. **PrN**
A. *Nu mă înţeleg bine cu alţi oameni.* **1**
B. *Nu mă înţeleg bine cu oamenii de la club.* **0**

PUNCTAJ

| | | | |
|---|---|---|---|
| PmN | _____ | PmP | _____ |
| PrN | _____ | PrP | _____ |
| | SN _____ | | |
| PsN | _____ | PsP | _____ |
| Total N | _____ | Total P | _____ |
| | P–N _____ | | |

Faceți acum punctajul. Puteți să-i spuneți copilului ce scor a obținut, dar explicîndu-i ce înseamnă.

Începeți cu PmN (permanent negativ). Adunați numerele alese de copilul dumneavoastră la întrebările 13, 18, 24, 28, 31, 33, 35 și 36. Notați totalul pe linia de punctaj de mai sus în dreptul lui PmN.

Adunați numerele PmP (permanent pozitiv) – întrebările 5, 9, 23, 39, 40, 41, 42 și 43 – și treceți scorul pe linia corespunzătoare.

Ocupați-vă apoi de scorul referitor la puterea de răspîndire. Întrebările PrN sînt 12, 15, 20, 21, 27, 46, 47 și 48. Întrebările PrP sînt 1, 3, 17, 25, 30, 32, 34 și 37.

Însumați punctajele PmN și PrN pentru a obține scorul referitor la speranță (SN). Notați-l pe linie.

Acum calculați scorul pentru personalizare. Întrebările PsN sînt 6, 7, 10, 11, 14, 26, 29 și 38. Întrebările PsP sînt 2, 4, 8, 16, 19, 22, 44 și 45.

Faceți totalul pentru evenimente negative (PmN+PrN+PsN) și notați-l pe linia Total N. Calculați apoi Total P (PmP+PrP+PsP) și notați-l.

În fine, socotiți scorul total, P–N, scăzînd Total N din Total P. Scrieți-l în josul tabelului.

Iată ce înseamnă scorurile și cum poate fi comparat copilul dumneavoastră cu alte mii de copii care au făcut testul:

În primul rînd, trebuie să știți că fetele au alte punctaje decît băieții. Fetele, cel puțin pînă la pubertate, sînt vizibil





mai optimiste decît băieții. În medie, o fată de nouă pînă la 12 ani are un punctaj P–N de 7,0. În medie, un băiat de nouă pînă la 12 ani are un punctaj de 5,0. Dacă fiica dumneavoastră are un scor mai mic de 4,5, este cam pesimistă. Dacă băiatul dumneavoastră are un scor mai mic de 2,5, este cam pesimist; la mai puțin de 1 este foarte pesimist și are risc de depresie.

Cît privește scorul Total N, el este de 7,0 în medie pentru fetele între nouă și 12 ani și de 8,5 în medie pentru băieții de aceleași vîrste. Scoruri *mai mari* cu trei puncte decît media indică un pesimism marcat.

Totalul P pentru fete și pentru băieți între nouă și 12 ani este, în medie, de 13,5. Scoruri mai mici cu trei puncte indică un pesimism considerabil. Valorile individuale pozitive (PmP, PsP și PrP) sînt în medie de 4,5, scorurile de 3 și mai mici fiind foarte pesimiste. Cele negative (PmN, PrN, PsN) sînt în medie de 2,5 pentru fete și 2,8 pentru băieți, scorurile de 4 sau mai mult indicînd o posibilă depresie.

## De ce copiii nu pot fi lipsiți de speranță

Poate că v-au surprins semnificațiile punctajului, mai ales în comparație cu cele ale scorului dumneavoastră. În general, înainte de pubertate copiii sînt foarte optimiști, cu o capacitate de a nutri speranțe și o imunitate la lipsa de speranță cu care nu se vor mai întîlni după această perioadă, cînd își vor pierde mult din optimism.

Cînd David, fiul meu, avea cinci ani, mama lui și cu mine am divorțat. Explicațiile eufemistice pe care i le dădeam nu păreau să aibă efect. Mă întreba mereu, în fiecare weekend, dacă mama lui și cu mine ne vom căsători din

nou. Venise vremea să vorbim pe şleau. I-am spus pe îndelete că oamenii ajung să nu se mai iubească şi cu asta basta. Ca să înţeleagă mai bine, l-am întrebat:

– Tu n-ai avut vreun prieten pe care-l plăceai foarte tare şi după aia nu l-ai mai plăcut atîta?

– Ba da, a răspuns după o ezitare, scormonindu-şi amintirile.

– Păi aşa e şi cu mami şi tati. Nu ne mai iubim şi n-o să ne mai iubim niciodată.

S-a uitat la mine, a dat din cap aprobator, după care a spus, încheind discuţia:

– Ba s-ar putea!

Stilul explicativ al copiilor este grozav de neechilibrat – infinit mai mult decît al unui adult. Evenimentele pozitive vor dura permanent, vor fi de folos în toate privinţele şi sînt opera copilului. Evenimentele negative sînt doar întîmplătoare, dispar iute şi sînt din vina altcuiva. Atît de neechilibrate sînt, în medie, punctajele unui copil, încît arată ca ale unui agent de asigurări de mare succes de la Met Life. Scorul dezechilibrat al unui copil deprimat seamănă cu scorul mediu al unui adult *nedeprimat*. Nimeni nu pare să mai aibă capacitatea de speranţă a copiilor de vîrstă mică, ceea ce face ca depresia severă a acestora să fie o problemă tragică.

Şi copiii suferă depresii – la fel de frecvente şi de profunde ca adulţii –, dar depresia lor diferă de cea a adolescenţilor sau a adulţilor într-un punct esenţial. Copiii nu-şi pierd speranţa şi nu-şi pun capăt vieţii. În fiecare an se sinucid între 20 000 şi 50 000 de adulţi americani, aproape toţi ca urmare a depresiei. Există o anume componentă a acesteia, *lipsa de speranţă*, care prezice cu cea mai mare acurateţe suicidul. Potenţialii sinucigaşi cred cu tărie că nefericirea prezentă va dura permanent şi că se va extinde asupra întregii lor existenţe, numai moartea putîndu-le





curma suferinţele. Sinuciderea la copii este tragică şi are acum un trend crescător, dar numărul de 200 de suiciduri anuale din SUA cu greu poate fi considerat o epidemie. Copiii sub şapte ani nu se sinucid niciodată, deşi există asasinate comise de copii de cinci ani. Copiii de această vîrstă înţeleg ce înseamnă moartea, îi înţeleg caracterul final, pot dori să ucidă pe cineva, dar sînt incapabili să trăiască lipsa de speranţă prea multă vreme.

Cred că acest lucru a fost opera evoluţiei. Copilul poartă în el viitorul, şi principalul interes al naturii este ca el să ajungă la pubertate cu bine şi să producă următoarea generaţie de copii. Natura i-a protejat pe copii nu numai fizic, dar şi psihologic, înzestrîndu-i cu speranţă – abundentă şi iraţională.

Cu toată această protecţie, unii copii sînt mai predispuşi la pesimism şi depresie decît alţii. CASQ este un bun indicator al celor vulnerabili şi al celor protejaţi. Copiii care au un punctaj optimist – băieţii peste 5,5, iar fetele peste 7,5 – vor deveni nişte adolescenţi şi adulţi optimişti. În medie, vor fi mai puţin depresivi, vor realiza mai mult şi vor fi mai sănătoşi decît copiii cu scoruri mai mici.

Stilul explicativ se formează devreme. Îl putem observa, deja cristalizat, şi la copii de opt ani. Poate că vă întrebaţi de unde provine această perspectivă pesimistă sau optimistă la o vîrstă atît de fragedă.

Există trei ipoteze principale despre originea stilului explicativ. Prima se referă la mama copilului.

**1. Stilul explicativ al mamei.** Antenele copiilor sînt întotdeauna acordate pe «frecvenţa» modului în care părinţii, mai ales mamele, vorbesc despre cauzele evenimentelor cu încărcătură emoţională. Nu întîmplător una dintre primele şi cele mai frecvente întrebări ale copiilor mici este «De ce?». Obţinerea de explicaţii despre lumea înconjură-

toare, mai ales cea socială, este principala preocupare intelectuală în perioada de creștere a copilului. Dacă părinții nu mai au răbdare și încetează să mai răspundă la nesfîrșitele *de ce*-uri, copiii își găsesc informațiile în altă parte. Cel mai adesea ascultă foarte atent atunci cînd explici în mod spontan de ce se întîmplă un lucru sau altul – ceea ce facem, o dată pe minut, ori de cîte ori vorbim. Copiii sorb fiecare cuvînt din explicațiile noastre, mai ales cînd ceva nu e în regulă. Nu numai că ascultă detaliile, dar sînt profund interesați de caracteristicile evenimentului: dacă e vorba de o cauză permanentă sau temporară, specifică sau generală, dacă vina e a dumneavoastră sau a altcuiva.

Felul în care mama v-a vorbit despre lume atunci cînd erați copil a avut o influență pronunțată asupra stilului dumneavoastră explicativ. Am descoperit acest lucru aplicînd chestionarele privind stilul explicativ pe un lot de 100 de copii și părinți. Nivelurile de optimism al mamei și al copilului s-au dovedit foarte apropiate, lucru valabil atît în cazul băieților cît și al fetelor. Am constatat cu surprindere că nici stilul copiilor, nici al mamei nu prezenta nici o asemănare cu cel al tatălui. Asta ne arată că, atunci cînd sînt mici, copiii ascultă ce spune despre cauze părintele care are grijă de ei mai mult (de obicei mama), tinzînd să-și însușească stilul său explicativ. Dacă mama e optimistă, este formidabil pentru copil; și invers, dacă mama e pesimistă, asta poate fi un dezastru pentru copil.

Aceste descoperiri generează o întrebare. Este oare stilul explicativ genetic? Îl moștenim de la părinți, așa cum se pare că moștenim o mare parte din inteligență, din convingerile politice și religioase? (Diverse studii întreprinse asupra unor gemeni identici *crescuți separat* relevă că ambii cresc avînd convingeri politice, religioase, precum și un IQ ciudat de asemănătoare. Spre deosebire de aceste trăsături psihologice, tiparul stilului explicativ pe care-l descoperim în familii sugerează că acest stil *nu* se moștenește. Cel al mamei este similar atît cu al fiilor, cît și cu al fiicelor. Cel al tatălui nu se aseamănă cu nici unul. Acest gen de rezultate nu se potrivește cu modelul genetic obișnuit.





**2. Critica adulților: profesorii și părinții.** Cînd copilul dumneavoastră face ceva rău ce îi spuneți? Ce le spun profesorii copiilor? După cum am mai menționat, copiii sînt foarte atenți nu numai la conținut, dar și la formă, nu numai la ce le spun adulții, dar și la *cum* le spun. Lucru cu atît mai valabil cînd e vorba de critici. Copiii cred că toate reproșurile care li se adresează sînt justificate și le introduc în stilul lor explicativ.

Carol Dweck, unul dintre cei mai importanți cercetători ai dezvoltării emoționale, a studiat îndelung cum se formează optimismul. A găsit totodată indicii cu privire la ceea ce se întîmplă în copilărie cu fetele, făcîndu-le, mai tîrziu, mult mai susceptibile să sufere de depresie decît băieții.

Ce le spune în mod normal profesorul copiilor care nu se descurcă bine la teste? Ce fel de critici capătă băieții și fetele de la profesorii lor atunci cînd au rezultate proaste?

Pentru că sînt mult mai agitați și greu de potolit, băieților li se spune de obicei: «n-ai fost atent», «nu te-ai străduit suficient», «făceai năzdrăvănii atunci cînd eu predam fracțiile». Toate aceste explicații sînt temporare și specifice, nu generalizatoare. Temporare deoarece, dacă vrei, poți să depui mai mult efort, poți să fii atent și să nu mai faci gălăgie. Băieților li se furnizează cauze specifice și temporare pentru a li se explica proasta performanță.

În schimb, studiile lui Dweck arată că fetele se confruntă cu un alt tip de acuzații. Cum ele nu sînt poznașe și par a fi atente la ore, nu pot fi criticate pe aceste motive. De aceea profesorilor nu le rămîne decît să le spună: «nu ești

prea grozavă la matematică», «lucrările tale sînt întotdeauna neglijente», «nu-ți controlezi niciodată tema». Majoritatea cauzelor temporare, cum ar fi neatenția, lipsa de străduință și proasta purtare sînt eliminate, fetele fiind blocate cu critici generalizatoare despre eșecurile lor. Asta face ca, în testele folosite de Dweck, ele să-și explice insuccesele pe baze permanente, generale și personale.

Băieții, pe de altă parte, oferă în aceleași teste explicații mult mai pline de speranță – temporare, specifice, modificabile. Toate acestea se referă la impactul pe care îl are a doua influență asupra stilului explicativ al copilului dumneavoastră: critica adresată de către adulți copiilor care fac greșeli. Copilul ascultă atent și, dacă ceea ce aude este permanent și generalizator, ca de exemplu «ești prost» sau «nu faci doi bani», explicațiile acestea își fac loc în viziunea lui despre sine. În schimb, dacă primește observații temporare și specifice, precum «nu te-ai străduit suficient», «exercițiul ăsta e pentru copii mai mari», va socoti problemele rezolvabile și locale.

**3. Crizele existențiale ale copiilor.** Glen Elder, unul dintre cei mai mari sociologi ai familiei, a susținut în 1981 o conferință în fața unui grup de cercetători interesați de modul în care cresc copiii în condiții neprielnice. Ne-a povestit despre un studiu fascinant, la care lucrase toată viața, inițiat de un grup de savanți vizionari, predecesorii lui Glen, cu decenii în urmă. Două loturi de copii din California fuseseră testați în privința punctelor forte și slabe psihologice. Subiecții aveau acum 70–80 de ani și continuau să participe la acel studiu crucial despre dezvoltarea psihologică de-a lungul unei vieți omenești. Mai mult, copiii și acum nepoții lor participau și ei.

Studiul arătase ce categorii de oameni ieșiseră din Marea Depresiune fie neafectate, fie distruse psihic pentru tot-





deauna. Fetele din clasa de mijloc, ale căror familii își pierduseră toată averea, își reveniseră psihologic pe la 35–40 de ani și erau într-o bună stare fizică și psihică la vîrste înaintate. Fetele din clasa de jos (clasă care pierduse și ea în anii '30 puținul pe care-l avea) nu-și mai reveniseră niciodată; aveau o bătrînețe tragică, atît sub aspect fizic cît și psihologic. Glen interpreta aceste rezultate afirmînd că fetele din prima categorie, care reușise, spre deosebire de a doua, să-și revină economic mai tîrziu, învățaseră optimismul. Criza prin care trecuseră și deznodămîntul ei le influențase stilul de a explica evenimentele negative, iar asta le ajutase tot restul vieții, inclusiv la bătrînețe. «Sînt speculații, bineînțeles, a încheiat Glen. Noțiunea de stil explicativ era necunoscută acum 50 de ani, așa că el n-a fost măsurat. Păcat că n-avem o mașină a timpului. Am călători cu ea în 1930 și am vedea dacă am sau nu dreptate.»

Și totuși, Chris Peterson, un socio-psiholog extrem de creativ care a lucrat cu mine la Universitatea din Pennsylvania, a inventat «mașina timpului» după care tînjea Glen Elder. Cu ajutorul ei e posibil să se determine stilul explicativ al oamenilor cărora nu li s-a putut aplica, dintr-un motiv sau altul, chestionarul nostru: sportivi, președinți de state, staruri de cinema ș.a.m.d. Astfel, Chris citea neobosit paginile de sport din presă și ori de cîte ori găsea o afirmație cauzală făcută, să zicem, de un fotbalist, o trata ca pe un punct dintr-un ipotetic chestionar aplicat acestuia. De pildă, dacă spunea că «vîntul m-a dezavantajat», Chris evalua cît de permanentă, generalizatoare și personală este afirmația pe o scară cu șapte trepte. Proceda la fel cu toate afirmațiile cauzale ale fotbalistului, făcea media și îi determina stilul explicativ fără să aibă nevoie de vreun chestionar.

Am numit tehnica aceasta CAVE, de la *Content Analysis of Verbatim Explanations* (analiza de conținut a explicațiilor

«cuvînt-cu-cuvînt»). CAVE reprezintă, într-adevăr, o mașină a timpului. E utilă nu numai în cazul contemporanilor imposibil de chestionat, dar și în cazul celor decedați – cu condiția să avem acces la o cantitate suficientă de material verbal (sau scris): conferințe de presă, jurnale, înregistrări ale ședințelor de psihoterapie, scrisori de pe front, testamente. Puteam astfel determina stilul explicativ al copiilor prea mici pentru testul CASQ doar înregistrînd ce vorbesc, puteam descoperi cît de optimiști fuseseră președinții SUA plecați de mult dintre cei vii, puteam afla dacă nivelul de optimism crescuse ori scăzuse în America de-a lungul istoriei sau dacă anumite culturi și religii sînt mai pesimiste decît altele.

Aplicată în studiul despre care vorbeam mai devreme (pe stenogramele interviurilor luate în 1930), CAVE a furnizat prima dovadă că optimismul nostru e modelat de crizele reale prin care trecem în copilărie, confirmînd în același timp speculațiile lui Glen Elder. Așadar, acestea ne marchează cu un soi de amprentă care, tot restul vieții, explică alte crize.

Același lucru a fost demonstrat și de alt tip de cercetări.

Studiind depresia femeilor casnice din zonele de sărăcie extremă ale Londrei, profesorul britanic George Brown a izolat trei factori protectori care le făceau practic invulnerabile pe anumite femei. Dacă unul dintre acești factori este prezent, depresia nu apare nici chiar în cazul unor pierderi și privațiuni importante. Primul factor protector este o relație intimă reușită cu un soț sau un iubit. În astfel de situații, femeile se opun cu succes depresiei. Al doilea este un serviciu. Iar ultimul, a nu avea în grijă trei sau mai mulți copii sub 14 ani.

Pe lîngă factorii de invulnerabilitate, Brown a izolat și doi factori majori de risc de depresie: dispariția recentă a





unui soț sau fiu și, mai ales, *moartea propriei mame înainte de intrarea în adolescență a femeii.*

Moartea mamei unei fete este o pierdere permanentă și generală. Evoluția unei fete depinde enorm de mama sa, mai ales înainte de pubertate, adică înainte ca fetele (și băieții) să găsească înlocuitori parțiali ai părinților în rîndul celor de aceeași vîrstă. Dacă trece printr-o asemenea criză inițială, sărmana fată va interpreta orice nouă pierdere în viață exact la fel: drept permanentă și generală.

Am evidențiat deci trei tipuri de factori ce pot influența stilul explicativ al copilului dumneavoastră. Primul este maniera în care părinții, mai ales mama, analizează cauzele evenimentelor din viața de zi cu zi: dacă sînteți optimistă, așa va fi și el. Al doilea este tipul de critică pe care o aude atunci cînd are un insucces. Dacă aceasta e permanentă și generalizatoare, părerea despre sine va deveni pesimistă. Al treilea factor este natura pierderilor și traumele sale timpurii. Dacă acestea se estompează, copilul își va forma părerea că evenimentele negative pot fi schimbate și învinse. Dar dacă natura lor se dovedește a fi permanentă și generală, atunci sîmburele lipsei de speranță se va implanta adînc în sufletul copilului.

OPT

# Școala

Cum afectează stilul explicativ al unui copil rezultatele sale școlare?

Să ne reîntoarcem la teoria de bază. Cînd avem o nereușită, toți devenim neajutorați și deprimați *cel puțin pe*

*moment*. Optimiştii îşi revin imediat din această neajutorare temporară: foarte curînd după ce au eşuat, se adună, ridică din umeri şi încearcă iar. Eşecul este pentru ei o provocare, un simplu neajuns pe drumul spre victoria inevitabilă. Pentru pesimişti, în schimb, o înfrîngere într-o bătălie înseamnă să pierzi războiul. Nu mai încearcă nimic timp de săptămîni sau luni, iar dacă o fac, un alt eşec, oricît de mic, îi poate readuce în starea de neajutorare.

Teoria ne indică, aşa cum vom vedea, că succesul la şcoală nu revine neapărat celor mai talentaţi. Premiul va fi obţinut de cei cu talentul necesar care sînt însă, totodată, optimişti.

## Măsuraţi gradul de depresie al copilului dumneavoastră

Atunci cînd un copil merge prost cu şcoala, profesorii şi chiar părinţii lui ajung la concluzia falsă că este lipsit de aptitudini sau chiar prost. Ceea ce poate duce la o depresie a copilului, care-l împiedică să mai încerce, să fie perseverent, să-şi asume riscuri ce i-ar permite să-şi fructifice potenţialul. Mai rău, dacă părintele ajunge la concluzia că prostia sau lipsa de talent este cauza nereuşitei copilului, acesta îşi va da seama şi va introduce respectivul element în teoria sa despre sine. Stilul explicativ i se va înrăutăţi şi rezultatele şcolare slabe vor deveni o obişnuinţă.

În ce condiţii puteţi afirma că un copil este deprimat?

Fără o consultaţie pentru obţinerea unui diagnostic de la psiholog sau psihiatru, nu există nici o cale relevantă de a face o astfel de afirmaţie. Puteţi să obţineţi însă un răspuns aproximativ rugîndu-l pe copil să rezolve următorul chestionar. Variantă a testului de depresie din capitolul 4, acesta a fost realizat de Myrna Weissman, Helen





Orvaschell şi N. Padian, care au lucrat pentru Centrul de studii epidemiologice al Institutului Naţional de Sănătate Mentală din SUA. Iată cum îl puteţi prezenta copilului:

«Am citit o carte despre ce simt copiii şi m-am gîndit la tine. Uneori copiilor le vine greu să găsească vorbele cele mai potrivite. Uite, testul acesta îţi dă mai multe posibilităţi să te exprimi. La fiecare întrebare sînt patru variante de răspuns. Aş vrea să citeşti fiecare propoziţie şi s-o alegi pe cea care descrie cel mai bine ce ai simţit sau cum ai acţionat tu *în ultima săptămînă*. După ce ai ales, treci la punctul următor. Nu există răspunsuri corecte sau greşite.»

***În ultima săptămînă***

1. M-au deranjat lucruri care de obicei nu mă deranjează.
   *Nici un pic* ____ *Puţin* ____ *Oarecum* ____ *Mult* ____
2. N-am avut chef să mănînc; nu prea mi-a fost foame.
   *Nici un pic* ____ *Puţin* ____ *Oarecum* ____ *Mult* ____
3. N-am reuşit să mă simt fericit nici cînd familia sau prietenii au încercat să mă ajute.
   *Nici un pic* ____ *Puţin* ____ *Oarecum* ____ *Mult* ____
4. M-am simţit mai puţin bun decît ceilalţi copii.
   *Nici un pic* ____ *Puţin* ____ *Oarecum* ____ *Mult* ____
5. Am simţit că nu pot fi atent la ce fac.
   *Nici un pic* ____ *Puţin* ____ *Oarecum* ____ *Mult* ____
6. Am simţit că sînt «la pămînt».
   *Nici un pic* ____ *Puţin* ____ *Oarecum* ____ *Mult* ____
7. M-am simţit prea obosit ca să fac ceva, orice.
   *Nici un pic* ____ *Puţin* ____ *Oarecum* ____ *Mult* ____
8. Am simţit că o să se întîmple ceva rău.
   *Nici un pic* ____ *Puţin* ____ *Oarecum* ____ *Mult* ____
9. Am simţit că lucrurile pe care le făceam altădată nu-mi mai ies.
   *Nici un pic* ____ *Puţin* ____ *Oarecum* ____ *Mult* ____
10. Am simţit că mi-e teamă.
    *Nici un pic* ____ *Puţin* ____ *Oarecum* ____ *Mult* ____
11. N-am dormit aşa de bine ca de obicei.
    *Nici un pic* ____ *Puţin* ____ *Oarecum* ____ *Mult* ____

12. M-am simţit nefericit.
*Nici un pic* ____ *Puţin* ____ *Oarecum* ____ *Mult* ____
13. Am fost mai tăcut decît de obicei.
*Nici un pic* ____ *Puţin* ____ *Oarecum* ____ *Mult* ____
14. M-am simţit singur, ca şi cînd n-aş avea prieteni.
*Nici un pic* ____ *Puţin* ____ *Oarecum* ____ *Mult* ____
15. Mi s-a părut că prietenii şi colegii nu s-au purtat drăguţ cu mine sau că nu voiau să stea cu mine.
*Nici un pic* ____ *Puţin* ____ *Oarecum* ____ *Mult* ____
16. Nu m-am distrat.
*Nici un pic* ____ *Puţin* ____ *Oarecum* ____ *Mult* ____
17. Mi-a venit să plîng.
*Nici un pic* ____ *Puţin* ____ *Oarecum* ____ *Mult* ____
18. Am fost trist.
*Nici un pic* ____ *Puţin* ____ *Oarecum* ____ *Mult* ____
19. Am simţit că oamenii nu mă plac.
*Nici un pic* ____ *Puţin* ____ *Oarecum* ____ *Mult* ____
20. Mi-a fost greu să mă apuc de vreo treabă.
*Nici un pic* ____ *Puţin* ____ *Oarecum* ____ *Mult* ____

Este simplu de făcut punctajul: «nici un pic» înseamnă 0, «puţin» înseamnă 1, «oarecum» 2, iar «mult» 3. Însumaţi numerele acestea. Dacă a bifat două variante la o întrebare, luaţi în seamă punctajul mai mare.

Iată acum ce înseamnă scorul. Dacă fiul sau fiica dumneavoastră a avut între 0 şi 9 puncte, probabil că nu este deprimat(ă). Cu un scor între 10 şi 15 este moderat deprimat(ă). Dacă a obţinut peste 15, are, foarte probabil, un nivel considerabil de depresie: cu un punctaj între 16 şi 24 se găseşte în categoria moderat depresivă, în vreme ce un scor peste 24 indică o depresie severă. Atenţie: nici un fel de test făcut pe hîrtie nu este echivalent cu un diagnostic specializat. Trebuie să fiţi atent la două greşeli ce pot fi comise în cazul unui astfel de test. În primul rînd, mulţi copii îşi ascund simptomele, mai ales faţă de părinţi. De aceea, cei cu un punctaj sub 10 pot fi totuşi deprimaţi. În al doilea rînd, unii copii dintre cei cu punctaje mari pot avea alte probleme decît depresia, susceptibile să genereze un astfel de punctaj.





Dacă fiul sau fiica dumneavoastră a acumulat 10 sau mai multe puncte şi nu prea se descurcă la şcoală, depresia este cea care poate explica rezultatele proaste, şi nu viceversa. S-a descoperit la copiii din clasa a patra că obţin rezultate cu atît mai slabe la anagrame şi teste IQ şi note cu atît mai proaste cu cît gradul lor de depresie este mai mare. Lucru valabil chiar şi pentru copiii foarte talentaţi şi foarte inteligenţi.

Aşadar, în cazul în care copilul dumneavoastră însumează peste 15 puncte într-un interval de două săptămîni, ar trebui să cereţi ajutor de specialitate, iar dacă are peste 9 şi vorbeşte despre sinucidere trebuie de asemenea să cereţi ajutor. Un terapeut «cognitiv-comportamental» pentru copii ar fi ideal, dar, în lipsa lui, adresaţi-vă neapărat oricărui gen de psiholog.

## Studiul longitudinal Princeton-Penn

Ar putea un stil explicativ pesimist să stea la baza depresiei şi rezultatelor proaste ale copiilor, aşa cum se petrece cu adulţii?

Pentru a răspunde la această întrebare, în toamna lui 1985 am pornit aşa-numitul Studiu longitudinal Princeton-Penn. Patru sute de copii de clasa a treia, profesorii şi părinţii lor au fost implicaţi într-un program ce avea să dureze pînă cînd primii terminau clasa a şaptea, adică aproape cinci ani.

Am emis ipoteza că există doi factori majori de risc ce predispun la depresie şi realizări insuficiente în cazul copiilor:

• *Stilul explicativ pesimist.* Copiii care percep evenimentele negative ca permanente, generale și personale vor deveni în timp deprimați și vor avea rezultate slabe la școală.

• *Evenimentele negative din viață.* Copiii care se confruntă cu asemenea evenimente – despărțirea părinților, decese în familie, șomaj în familie – vor sta cel mai prost.

Avem deja la dispoziție datele pentru primii patru ani din acest studiu de cinci ani. În mod deloc surprinzător, cel mai mare factor de risc de depresie îl reprezintă o criză de depresie timpurie. Copiii care au suferit cîndva o depresie tind să redevină depresivi, iar cei care n-au suferit o depresie în clasa a treia tind să nu mai fie atinși de așa ceva nici în clasa a patra sau a cincea. Dar, dincolo de asta, am observat că atît stilul explicativ cît și evenimentele negative din viață constituie factori de risc semnificativi pentru depresie.

**În primul rînd, stilul explicativ.** Copiii cu un stil explicativ pesimist sînt profund dezavantajați. Dacă în clasa a treia copilul dumneavoastră însumează un punctaj pesimist la CASQ, el are risc de depresie. Am împărțit copiii în două grupe: cei ai căror punctaje de depresie s-au înrăutățit în timp și cei a căror depresie s-a ameliorat în timp. În funcție de stilul lor explicativ, se remarcă următoarele tendințe:

• Dacă începi clasa a treia cu un stil pesimist și nu ești depresiv, devii depresiv cu trecerea timpului.

• Dacă începi fiind pesimist și totodată depresiv, rămîi depresiv.

• Dacă la început ești optimist și totodată depresiv, îți revii.

• Dacă ești optimist și nu ești depresiv, rămîi nedepresiv.

Ce apare mai întîi – pesimismul sau depresia? Se prea poate ca pesimismul să conducă la depresie, dar se poate





la fel de bine ca depresia să te împingă să vezi lumea într-un mod pesimist. Ambele legături cauzale par a fi adevărate. Faptul că ești depresiv în clasa a treia te face să devii mai pesimist în clasa a patra, iar faptul că ești pesimist în clasa a treia te face să devii mai depresiv în clasa a patra. Cele două formează un cerc vicios.

A recunoaște cînd a început acest cerc vicios în cazul copilului dumneavoastră și a învăța cum să-i puneți capăt – iată o deprindere crucială pe care părinții ar trebui să și-o însușească. Veți vedea ce trebuie să faceți în capitolul 12.

**În al doilea rînd, evenimentele negative din viață.** Cu cît un copil trece prin mai multe nenorociri, cu atît depresia sa va fi mai gravă. Copiii optimiști rezistă la evenimentele negative mai bine decît cei pesimiști, iar copiii populari mai bine decît cei nepopulari. Asta nu împiedică însă evenimentele negative să aibă un efect depresiv asupra tuturor copiilor.

Voi enumera cîteva evenimente la care trebuie să fim atenți. Cînd ele survin, copilul are nevoie de tot timpul și ajutorul pe care i le puteți acorda.

• Un frate sau o soră părăsește casa pentru a merge la facultate sau la serviciu în altă localitate.

• Moare un animal de companie – ceea ce poate părea o bagatelă este, de fapt, un eveniment tulburător.

• Un bunic de care copilul e foarte apropiat moare.

• Copilul se mută la altă școală – pierderea prietenilor poate produce un dezechilibru.

• Vă certați în permanență cu soțul/soția.

• Divorțați sau vă despărțiți de soț/soție, ceea ce reprezintă, alături de certurile dintre soți, problema numărul unu.

## Divorțul și neînțelegerile părinților

Deoarece divorțurile și certurile serioase dintre părinți sînt în creștere, reprezentînd și cauzele cele mai frecvente ale depresiei copiilor, în cadrul Studiului longitudinal Princeton-Penn ne-am axat pe copiii care au avut asemenea experiențe. La începutul studiului, aproximativ 15% dintre copii ne-au spus că au părinți divorțați sau care trăiesc separați. În ultimii trei ani am observat cu atenție acești copii și i-am comparat cu ceilalți. Concluziile noastre au implicații importante pentru societate în general și pentru modul în care trebuie să ne purtăm cu copiii atunci cînd se întîmplă să divorțăm.

În primul rînd, și cel mai important, copiii părinților divorțați se descurcă de obicei mai prost la școală. Testați de două ori pe an, aceștia s-au dovedit mult mai depresivi decît copiii din familii intacte. Am sperat ca diferența să se micșoreze în timp, dar n-a fost așa. După trei ani, copiii părinților divorțați încă sînt mai depresivi decît ceilalți copii. Descoperirea noastră se aplică la toate simptomele depresiei: copiii sînt mai triști și se poartă mai rău în clasă, au mai puțin entuziasm, o stimă de sine mai scăzută, mai multe probleme legate de sănătatea fizică; de asemenea, sînt mai anxioși.

Este important de reținut că acestea sînt date *medii*. Unii dintre copii nu au devenit depresivi, iar unii dintre cei depresivi și-au revenit în timp. Divorțul nu condamnă copilul la ani întregi de depresie, ci doar face depresia mult mai probabilă.

În al doilea rînd, copiii din familii divorțate continuă să se confrunte cu mult mai multe evenimente negative în viață. Acest dezechilibru permanent poate fi ceea ce menține depresia în rîndul copiilor respectivi. Evenimentele se împart în trei categorii.





Întîi vin cele cauzate de divorțul în sine sau de depresia la care conduce acesta. Iată ce li se întîmplă cel mai adesea copiilor din familii divorțate:

- Mama începe să meargă la o nouă slujbă.
- Colegii de clasă sînt mai puțin prietenoși.
- Părintele se recăsătorește.
- Părintele se convertește la altă religie.
- Părintele este spitalizat.
- Copilul rămîne corigent la o materie.

Copiii cuplurilor divorțate se confruntă și cu o altă categorie de evenimente, care ar fi putut cauza ele însele divorțul:

- Părinții se ceartă mai mult.
- Tații pleacă mai des în călătorii de afaceri.
- Unul dintre părinți își pierde serviciul.

Pînă aici, nimic surprinzător. Ce ne-a mirat a fost însă ultima categorie de evenimente negative din cauza cărora copiii cuplurilor divorțate suferă mai mult decît ceilalți copii. Încă nu știm cum să interpretăm aceste fapte, dar credem că trebuie să fiți la curent cu ele:

- Copiii cuplurilor divorțate au un frate în spital într-o proporție de trei ori și jumătate mai mare decît copiii din familii intacte.
- Probabilitatea ca un copil al unui cuplu divorțat să fie spitalizat este de trei ori și jumătate mai mare.
- Probabilitatea ca un prieten al copilului să moară este de două ori mai mare.
- Probabilitatea ca un bunic al copilului să moară este de asemenea de două ori mai mare.

Unele dintre aceste evenimente pot fi cauze sau consecințe ale divorțului. Dar, în plus, familiile care divorțează sînt bîntuite de mai multe feluri de necazuri ce par a nu avea nimic de-a face – în chip de cauză sau consecință – cu divorțul în sine. Nu ne putem imagina cum ar putea fi

moartea unui prieten bun al copilului sau a unui bunic o consecință sau o cauză a divorțului. Și totuși asta arată statisticile.

Se spune că e mai bine pentru copii ca părinții lor nefericiți să divorțeze decît să trăiască laolaltă urîndu-se. Datele noastre schițează însă un tablou sumbru pentru acești copii: depresie prelungită care nu cedează ușor; o rată mai mare de evenimente cutremurătoare; și, în mod ciudat, mult mai multe necazuri aparent fără nici o legătură între ele. Ar fi iresponsabil din partea mea să nu vă sfătuiesc să luați aceste date în serios dacă vă gîndiți la divorț.

Dar se poate ca problema să nu fie divorțul. Se poate ca la rădăcina problemei să fie certurile dintre părinți. (Copiii din cuplurile care se ceartă, am constatat în studiul nostru, prezintă cam același tablou ca și cei proveniți din cupluri divorțate.)

Există două moduri în care certurile dintre părinți ar putea să-i afecteze pe copii atît de profund. Primul este ca părinții care au devenit foarte nefericiți împreună să se certe și apoi să divorțeze. Certurile și divorțul afectează copilul în mod direct, producînd depresie pe termen lung. Al doilea mod se apropie de înțelepciunea tradițională: părinții care se ceartă și se despart devin foarte nefericiți. Cearta și separarea în sine nu afectează prea mult copilul în mod direct, dar el își dă seama de nefericirea profundă a părinților, ceea ce îi produce pe termen lung depresie. Datele noastre nu arată care dintre cele două ipoteze este corectă.

Numeroși oameni au căsnicii șubrede, pline de discuții aprinse și conflicte. Mai puțin dramatică, dar mult mai răspîndită este următoarea situație: după cîțiva ani de căsătorie, mulți nu-și mai agreează partenerul, ceea ce constituie un teren propice certurilor. În același timp însă, ambii părinți sînt extrem de preocupați de bunăstarea copiilor.





Este clar, cel puțin din punct de vedere statistic, că fie despărțirea, fie certurile ca reacție la o căsătorie nereușită afectează copilul de o manieră durabilă. Dacă se dovedește că nefericirea părinților este cauza, și nu certurile, aș sugera ședințe de consiliere maritală cu scopul de a clarifica hibele căsătoriei respective. Dar dacă certurile și despărțirea se dovedesc responsabile de depresia copilului, atunci se impune un cu totul alt sfat, presupunînd că interesul copilului – și nu satisfacția proprie – este mai important pentru dumneavoastră. Sînteți dispuși să renunțați la despărțire? Și altceva, mai dificil: sînteți dispuși să vă abțineți de la certuri?

Nu sînt atît de naiv încît să vă sfătuiesc să nu vă mai certați niciodată. Uneori cearta ajută: problema dispare, iar situația se îmbunătățește. Dar multe certuri dintre parteneri sînt neproductive. Nu pot să vă spun cum să vă certați în mod productiv pentru că nu asta e specialitatea mea. Singurul studiu serios despre *cum* să te certi se referă la deznodămînt. Copiii puși să privească filme cu adulți care se ceartă sînt mult mai puțin tulburați cînd disputa se termină cu o hotărîre clară. Deci, cînd vă certați, faceți astfel încît conflictul să se finalizeze fără nici un fel de ambiguitate, chiar în fața copilului.

Pe lîngă asta, e important ca atunci cînd vă certați să fiți conștienți că puteți dăuna copilului. N-aveți decît să credeți că dreptul dumneavoastră la ceartă e sacru. În fond, trăim într-o epocă în care se consideră că a te descărca de toate emoțiile negative este sănătos și îndreptățit. Se socotește că este în regulă, dacă ești nervos, să te certi și iar să te certi – un rezultat al ideilor freudiene privind consecințele negative ale reprimării furiei. Ce se întîmplă însă dacă întorci celălalt obraz? Pe de-o parte, furia neexprimată cauzează cel puțin creșteri de moment ale tensiunii arteriale și poate conduce, așadar, pe termen lung, la probleme psiho-

somatice. Pe de altă parte, cînd te descarci, relațiile deja delicate pot bascula definitiv.

Consecințele abținerii de la certuri îi afectează însă pe cei doi parteneri. În ce privește copilul, nu sînt multe de spus în favoarea certurilor părinților. De aceea, mă împotrivesc uzanțelor și recomand să vă abțineți – dacă vă pasă în primul rînd de copil – și să vă gîndiți bine înainte de a vă certa. Să fii mînios și să te certi *nu* sînt drepturi ale omului. Încercați să vă stăpîniți furia și mîndria, acceptînd mai puțin decît meritați din partea partenerului. Nu vă provocați soțul/soția și nu dați curs unei provocări. Cearta este o opțiune umană și s-ar putea să fie în joc bunăstarea copilului în mai mare măsură decît a dumneavoastră.

Cercetările noastre conduc spre următorul lanț cauzal frecvent: disputele părinților sau divorțul duc la creșterea ratei de depresie a copiilor. Depresia face apoi ca problemele de la școală să se multiplice, iar stilul explicativ să devină din ce în ce mai pesimist. Problemele de la școală se combină cu nou-creatul pesimism și mențin depresia, stabilindu-se un cerc vicios. Depresia devine acum un mod de viață permanent pentru copil.

Înmulțirea neînțelegerilor sau decizia părinților de a se despărți marchează exact punctul în care copilul are nevoie de ajutor suplimentar pentru a evita depresia și alunecarea în pesimism, precum și problemele școlare. Este exact momentul cînd are nevoie de o mînă întinsă din partea profesorilor și a dumneavoastră. Străduiți-vă să fiți foarte aproape de copil. O relație afectuoasă importantă, lăsată să se dezvolte, poate contracara efectele certurilor. Tot atunci e indicat să vă gîndiți la ajutor specializat. Urmînd o terapie veți învăța, dumneavoastră și partenerul, să vă certați mai puțin și mai productiv. Terapia urmată de copil în acest punct al căsniciei dumneavoastră l-ar putea feri de o viață întreagă de depresie.





## Băieții în raport cu fetele

Efectele dezastruoase, pe termen lung, ale certurilor și divorțului n-au fost singurele date care ne-au surprins. Ni s-au părut foarte interesante și diferențele dintre sexe. Ne așteptam ca un anumit sex să fie mai depresiv și mai pesimist, dar, cînd am studiat datele, am descoperit exact opusul, în repetate rînduri.

Știind că femeile adulte suferă în medie de depresie mai mult decît bărbații, am bănuit că această situație trebuie să înceapă din copilărie, fetele avînd un stil explicativ mai pesimist.

Dar nu a fost așa. De-a lungul studiului nostru *băieții s-au dovedit mai depresivi decît fetele*. Printre băieții din clasele a treia și a patra, cam 35% sufereau o depresie severă măcar o dată în acest interval, în timp ce numai 21% dintre fete prezentau același tip de depresie. Diferența se limitează la două seturi de simptome: băieții prezintă mai multe tulburări comportamentale (de tipul: «mereu dau de bucluc») și mai multă ahedonie (lipsă de chef, prieteni prea puțini, izolare socială). În ce privește tristețea, stima de sine redusă și simptomele fizice, băieții nu le întrec pe fete.

Diferențele de stil explicativ merg în paralel. Spre surprinderea noastră, fetele sînt mai optimiste decît băieții la toate testele. Sînt mai optimiste decît băieții în privința evenimentelor pozitive și mai puțin pesimiste decît ei în privința celor negative.

Studiul longitudinal Princeton-Penn a scos la iveală alt fenomen neașteptat. Băieții sînt mai pesimiști și mai depresivi decît fetele, și sînt mai fragili în fața evenimentelor negative, inclusiv divorțul părinților. Asta înseamnă că ceea ce cauzează diferența considerabilă în materie de depresie la maturitate, cînd femeile sînt de două ori mai

vulnerabile decît bărbaţii, nu are rădăcini în copilărie. Ceva trebuie că se întîmplă la pubertate sau imediat după – o schimbare majoră care le afectează grav pe fete.

## Ce spune înţelepciunea tradiţională despre succesul şcolar

Timp de aproape o sută de ani, *aptitudinea* şi *talentul* au reprezentat cuvintele-cheie ale succesului şcolar. Ele ocupă locul de onoare pe altarul oficialităţilor implicate în procesul de admitere şi în recrutarea de personal.

După părerea mea, «talentul» este supraevaluat. Nu numai că el se măsoară într-o manieră imperfectă şi prezice succesul foarte imprecis, dar această viziune tradiţională este incorectă. Trece cu vederea un factor care poate compensa scorurile proaste obţinute la teste şi diminua drastic rezultatele oamenilor de mare talent: stilul explicativ.

Ce vine întîi, optimismul sau realizările şcolare? Bunul-simţ ne spune că oamenii devin optimişti pentru că sînt talentaţi sau pentru că se descurcă bine. Dar cercetările noastre demonstrează exact opusul. În studiile noastre, menţinem mai întîi talentul constant – punctajele la SAT, IQ, testul de calificare pentru agenţii de asigurări de viaţă –, pentru ca apoi să observăm ce se întîmplă cu optimiştii şi pesimiştii din categoria celor mai talentaţi. Şi de nenumărate ori am constatat că pesimiştii scad sub «potenţialul» lor, iar optimiştii şi-l depăşesc.

Am ajuns să cred că noţiunea de potenţial, în lipsa celei de optimism, nu înseamnă mare lucru.





## Sportul

Realizările sportive se aseamănă în mare măsură cu cele şcolare. Cum se aplică părerile mele despre optimism pe terenul de joc? Simplificînd, există trei predicţii principale în legătură cu sportul.

În primul rînd, dacă indivizii au aptitudini şi condiţii similare, cei cu un stil explicativ mai optimist vor cîştiga. Asta pentru că se vor strădui mai mult, mai ales după ce au suferit o înfrîngere sau cînd competiţia este mai acerbă.

În al doilea rînd, acelaşi lucru ar trebui să fie valabil şi pentru echipe. Dacă o echipă poate fi caracterizată prin nivelul său de optimism, atunci cea mai optimistă ar trebui să cîştige – dacă talentul ambelor este egal –, iar acest fenomen ar trebui să fie şi mai vizibil sub presiune.

În al treilea rînd, atunci cînd stilul explicativ al sportivilor se schimbă de la pesimism la optimism, ei ar trebui să cîştige mai des, mai ales sub presiune.

Studiile pe care le-am efectuat asupra unor echipe de baschet şi de baseball m-au dus la concluziile următoare:

- Şi echipele, nu numai indivizii, au un stil explicativ ce poate fi măsurat.
- Stilul explicativ prezice modul în care vor acţiona echipele dincolo de cît de «bune» sînt ele.
- Succesul pe teren este determinat de optimism.
- Eşecul pe teren este determinat de pesimism.
- Stilul explicativ se manifestă în modul în care acţionează o echipă sub presiune – după o înfrîngere, de exemplu.

**Ce-ar trebui să ştie orice antrenor.** Dacă sînteţi antrenor sau atlet de performanţă, trebuie să luaţi toate aceste descoperiri în serios, căci ele au implicaţii practice imediate pentru dumneavoastră.

• Optimismul nu este un lucru ce poate fi cunoscut intuitiv. ASQ* măsoară ceva inaccesibil nouă. El prezice succesul dincolo de judecățile antrenorilor cu experiență și de expertiza celor care fac previziuni sportive.

• Optimismul vă spune cînd să-i folosiți pe anumiți sportivi în locul altora. Aveți un alergător rapid, dar pesimist, care a pierdut ultima cursă individuală? Înlocuiți-l. Folosiți pesimiști numai după ce au obținut un rezultat bun.

• Optimismul vă indică pe cine să selecționați și să recrutați. Dacă se prezintă două persoane cu un potențial similar, alegeți-o pe cea optimistă. În timp, va evolua mai bine.

• Puteți să-i antrenați pe pesimiști să devină optimiști.

NOUĂ

# Sănătatea

Daniel avea doar nouă ani cînd i s-a pus diagnosticul de limfom Burkitt, o formă de cancer abdominal. Acum împlinise zece ani și, în ciuda unui an cumplit, cu iradieri și chimioterapie, cancerul continua să se răspîndească. Doctorii și aproape toți din jurul lui nu mai aveau nici o speranță. Nu însă și Daniel.

Daniel își făcuse planuri. Avea să crească mare și să devină cercetător, spunea el, ca să descopere cum se vindecă boli ca a lui, astfel încît copiii să nu se mai teamă de ele. Deși corpul îi era tot mai slăbit, Daniel rămînea tare optimist.

* Vezi nota de la p. 106 (*N.t.*).





Daniel locuia în Salt Lake City. În miezul speranței lui se afla un doctor pe care-l numea «celebrul specialist de pe coasta de Est». Acest doctor, o autoritate în materie de limfom Burkitt, devenise interesat de boala lui Daniel și discutase de mai multe ori, la telefon, cu doctorii lui. Urma să meargă pe coasta de Vest, la o conferință de pediatrie, și intenționa să se oprească în drum la Salt Lake City ca să-l consulte pe Daniel.

Daniel îl aștepta cu nerăbdare de mai multe săptămîni. Voia să-i spună atîtea lucruri! Ținea un jurnal și spera ca jurnalul să-l ajute pe doctor să-i stabilească tratamentul.

În ziua în care trebuia să vină specialistul, Salt Lake City a fost acoperit de ceață și aeroportul s-a închis. Turnul de control a trimis avionul la Denver, iar doctorul a hotărît să meargă direct la San Francisco. Cînd a auzit, Daniel a început să plîngă în tăcere. Părinții și infirmierele i-au spus să se odihnească și i-au promis că-l vor chema pe doctor la telefon în San Francisco, astfel ca Daniel să-i vorbească. Însă a doua zi dimineață băiatului nu-i mai păsa. Nu mai fusese așa nepăsător niciodată. Avea febră mare și făcuse pneumonie. Seara era în comă. În după-amiaza următoare a murit.

Ce să înțelegem dintr-o asemenea poveste? Sînt sigur că nu e prima de acest fel pe care o știți: o poveste sfîșietoare despre moartea provocată de pierderea speranței; sau dimpotrivă, o poveste despre vindecarea provocată de redobîndirea speranței. Sînt povești pe care le auzi peste tot în lume, îndeajuns de frecvent ca să începi să crezi că speranța e prin ea însăși dătătoare de viață, iar lipsa de speranță ucide.

Există însă și alte interpretări plauzibile. Îți poți imagina că un al treilea factor – de pildă un sistem imunitar foarte receptiv – salvează viața și totodată generează speranța.

Ellen Langer și Judy Rodin, două tinere cercetătoare de la Universitatea Yale, au făcut în 1977 o descoperire foarte interesantă, lucrînd cu pensionarii unui azil de bătrîni. Au împărțit stabilimentul în două, pe etaje. Directorul i-a adunat pe pensionarii de la etajul întîi și le-a ținut un discurs de genul următor: «Aș vrea să cunoașteți lucrurile unde aveți de ales. La micul dejun se servesc omletă sau ochiuri, dar trebuie să optați pentru ceea ce vreți cu o seară înainte. Proiectăm filme miercuri și joi seara, însă trebuie să alegeți ziua și să vă înscrieți din vreme. Aveți aici niște ghivece: luați ce plantă vreți și duceți-o la dumneavoastră în cameră, dar va trebui s-o udați singuri.»

Pensionarilor de la etajul doi directorul le-a spus: «Aș vrea să știți care sînt lucrurile de care avem noi grijă. La micul dejun vă dăm omletă sau ochiuri. Luni, miercuri și vineri facem omletă, iar în celelalte zile ale săptămînii facem ochiuri. Proiectăm filme miercurea și joia seara. Camerele din partea stîngă a culoarului sînt programate la film miercuri, camerele din partea dreaptă – joi. Aveți aici niște ghivece de pus în cameră. Infirmiera va alege cîte o plantă pentru fiecare dintre dumneavoastră și va avea grijă de ea.»

Prin urmare, persoanele de la etajul întîi primeau bunuri/ servicii asupra cărora puteau să-și exercite controlul, cele de la etajul doi primeau exact aceleași lucruri, dar nu aveau nici un control asupra lor. Optsprezece luni mai tîrziu, Langer și Rodin au descoperit că grupul liber să aleagă și să-și exercite controlul era mai activ și mai fericit – potrivit măsurătorilor efectuate pe cele mai diverse scale; în plus, muriseră mai puține persoane decît în celălalt grup. Obținuseră un indiciu evident că libertatea de alegere și de control era capabilă să salveze vieți și că, poate, neajutorarea era capabilă să ucidă.





Madelon Visintainer a investigat fenomenul în laborator, în condiții perfect controlate: a măsurat capacitatea a trei grupe de șobolani de a respinge tumorile induse artificial, prin injectarea unui număr cunoscut de celule canceroase letale. Cele trei grupe difereau doar prin starea psihologică: prima grupă învățase neajutorarea (administrîndu-i-se șocuri electrice pe care nu le putea controla, ca în experimentul descris la începutul acestei cărți), a doua învățase că poate controla șocurile, iar a treia nu suferise nici o schimbare de natură psihologică, nefiind supusă la șocuri. La o lună după inducerea cancerului, 50% dintre șobolanii din grupa a treia muriseră, iar 50% respinseseră tumoarea, ceea ce reprezenta raportul normal. Dintre șobolanii care avuseseră un control asupra șocurilor, 70% respinseseră tumoarea. Dar numai 27% dintre șobolanii neajutorați o respinseseră!

Madelon Visintainer a devenit astfel primul cercetător care a demonstrat că o stare psihologică – neajutorarea învățată – poate fi *cauza* cancerului.

## Problema minte–trup

Oare de ce posibilitatea ca viața mentală să influențeze boala întîmpină atîta rezistență? Răspunsul se leagă de una dintre cele mai spinoase probleme filozofice pe care le cunosc.

În univers, susținea marele raționalist din secolul al XVII-lea René Descartes, nu există decît două categorii de substanțe: fizică și mentală. Cum acționează una asupra celeilalte? Putem vedea cum se produce mișcarea unei bile de biliard lovite de altă bilă. Dar cum produce actul mental al voinței de a-ți mișca mîna însăși mișcarea fizică a mîinii? Descartes avea un răspuns. Spunea că mintea dirijează corpul prin intermediul glandei pineale, un organ

cerebral a cărui funcție e încă imperfect cunoscută. Răspunsul lui Descartes era greșit, și de atunci încoace oamenii de știință și filozofii încearcă să priceapă care e calea pe care substanța mentală influențează substanța fizică.

Descartes era dualist. Credea că mentalul poate influența fizicul. Cu timpul, a apărut o școală de gîndire care i se opunea: materialismul, ai cărui adepți credeau fie că există un singur fel de substanță – cea fizică –, fie că există și substanță mentală, dar fără nici un efect asupra celei fizice. Aproape toți oamenii de știință moderni sînt materialiști. Se împotrivesc din răsputeri ideii că gîndul și emoția pot afecta corpul. Pentru ei, asta înseamnă «spiritualism».

Am încercat să răspund în ultimii 20 de ani la trei întrebări privind sănătatea și speranța. Fiecare se învecinează cu tentativa de a înțelege boala fizică, tentativă ce reprezintă întruchiparea modernă a problemei minte–trup.

Prima întrebare se referă la *cauză*. Oare speranța susține realmente viața? Lipsa de speranță și neajutorarea ucid într-adevăr?

A doua se referă la *mecanism*. În lumea aceasta materială, cum pot funcționa speranța și neajutorarea? Prin ce mecanism aceste lucruri atît de spirituale acționează asupra unor lucruri atît de materiale?

A treia întrebare privește *terapia*. Este posibil ca schimbîndu-ți modul de a gîndi, schimbîndu-ți stilul explicativ, să-ți îmbunătățești sănătatea și să-ți prelungești viața?

## Optimismul și sănătatea

În ultimii ani, laboratoarele din toată lumea au produs o avalanșă de dovezi științifice care arată că trăsăturile psihologice, mai ales optimismul, pot induce o stare de sănătate bună. Nenumărate povești despre modul în care atitudinea psihologică pare să ne vindece – de la hohotele





de rîs pînă la dorința de a supraviețui – încep să capete sens.

Teoria neajutorării învățate arată, în patru moduri, că optimismul ar trebui să aibă o influență favorabilă asupra sănătății.

Primul mod derivă din descoperirile lui Madelon Visintainer, conform cărora neajutorarea i-a făcut pe șobolani mai susceptibili să dezvolte tumori. Aceste date au fost întărite de studii și mai amănunțite privind sistemul imunitar al șobolanilor neajutorați.

Cercetătorii au descoperit că experiența unor șocuri de care nu se poate scăpa slăbește sistemul imunitar. Celulele T din sistemul de apărare al corpului recunosc «invadatorii» străini, multiplicîndu-se considerabil în mod normal și distrugîndu-i. În sîngele șobolanilor neajutorați, aceste celule nu se mai înmulțesc rapid atunci cînd întîlnesc tot felul de «intruși». Iar celulele «ucigașe» NK (de la *natural killer*) din splina acelorași șobolani își pierd aptitudinea de a omorî invadatorii.

Rezultă că neajutorarea învățată nu afectează numai comportamentul, ci acționează și la nivel celular, determinînd sistemul imunitar să rămînă pasiv.

Ce înseamnă asta în termeni de stil explicativ? Stilul explicativ este marele modelator al neajutorării învățate. Așa cum am văzut, optimiștii opun rezistență neajutorării. Ei nu devin cu ușurință depresivi cînd suferă un eșec. Nu renunță ușor. Pe tot parcursul vieții, un optimist va trece prin mai puține episoade de neajutorare învățată decît un pesimist. Cu cît aceste episoade sînt mai rare, cu atît sistemul imunitar este într-o formă mai bună. Prin urmare, primul mod în care optimismul ar putea să vă influențeze sănătatea de-a lungul vieții este prevenind neajutorarea și astfel *menținînd în formă apărarea imunitară.*

Un alt doilea mod în care optimismul menține sănătatea privește *adoptarea cu strictețe a regimurilor de sănătate și recurgerea la ajutor medical*. De exemplu, un pesimist care crede că boala este personală, permanentă și generală va spune că nimic din ceea ce face nu contează, așa că de ce să mai încerce? E puțin probabil ca o astfel de persoană să se lase de fumat, să se vaccineze antigripal, să țină regim, să facă sport, să se ducă la medic cînd este bolnavă sau să-i urmeze sfaturile. Într-un studiu efectuat vreme de 35 de ani pe o sută de absolvenți de la Harvard s-a constatat că e mai puțin probabil ca pesimiștii să renunțe la fumat decît optimiștii și mai probabil să se îmbolnăvească. Așadar, optimiștii care iau imediat hățurile în mîini vor acționa în așa fel încît să prevină maladia sau se vor trata de îndată ce sînt atinși de boală.

Al treilea mod în care optimismul ar trebui să influențeze sănătatea se referă la *numărul de evenimente negative întîlnite în viață*. S-a dovedit statistic că dacă un individ, într-o anumită perioadă, se confruntă cu mai multe evenimente negative, va suferi de mai multe boli. Cei care pe parcursul acelorași șase luni se mută, sînt concediați și divorțează riscă în mult mai mare măsură să se aleagă cu o boală infecțioasă – sau chiar cu un cancer ori un atac de inimă – decît cei ce duc o existență lipsită de evenimente. De aceea, atunci cînd în viața dumneavoastră survin schimbări serioase, e necesar să vă controlați sănătatea mai des decît de obicei. Chiar dacă vă simțiți bine, este deosebit de important să aveți grijă de sănătate atunci cînd vă schimbați serviciul, puneți capăt unei relații sentimentale, vă pensionați sau cînd cineva drag dumneavoastră moare. Persoanele văduve au un risc de cîteva ori mai mare să decedeze în primele șase luni de la moartea partenerului decît în orice alt moment. Dacă vă moare mama, asigurați-vă că tatăl dumneavoastră face cel puțin un consult





medical imediat după aceea – ar putea să-i prelungească semnificativ viața.

Cine credeți că are parte de mai multe evenimente negative în viață? Pesimiștii. Fiind mai pasivi, iau mai puține măsuri ca să evite evenimentele nefericite și e mai puțin probabil să întreprindă ceva pentru a le pune capăt o dată ce au survenit. Așadar, dacă pesimiștilor li se întîmplă mai multe lucruri rele și dacă acestea duc la mai multă boală, atunci pesimiștii ar trebui să fie mai bolnavi.

Ultimul motiv pentru care e posibil ca optimiștii să se bucure de o sănătate mai bună privește *sprijinul social*. Capacitatea de a avea prieteni intimi și de a iubi pare să fie importantă pentru sănătatea fizică. Oamenii de vîrstă medie care cunosc cel puțin o persoană pe care o pot trezi în miez de noapte pentru a-și istorisi necazurile se bucură de o sănătate fizică mai bună decît cei fără prieteni. Necăsătoriții riscă mai mult decît cuplurile să sufere de o depresie. Chiar și contactul social obișnuit este un tampon împotriva bolii. Cei care se izolează cînd sînt suferinzi tind să bolească mai mult. Se pare că acesta este un alt preț de plătit pentru singurătate: riscul sporit de boală și mai ales de revenire a acelor maladii care nu s-au vindecat complet.

Pesimiștii au aceeași problemă. Devin pasivi mult mai ușor atunci cînd dau de necaz și iau mai puține măsuri pentru a-și asigura un sprijin social. Legătura dintre lipsa de sprijin social și boală furnizează cea de-a patra dovadă în favoarea ideii că stilul explicativ optimist produce sănătate.

## Pesimism, sănătate precară, cancer

Primul studiu sistematic al rolului pesimismului în îmbolnăvire a fost efectuat de Chris Peterson, pe la jumătatea anilor '80, cînd preda un curs de anomalii psihologice

la Virginia Tech. El a descoperit că pesimiștii contractează de două ori mai multe maladii infecțioase și merg la doctor de două ori mai des decît optimiștii.

Să fie oare așa pentru că pesimiștii se plîng mai mult de dureri și de junghiuri în chestionare, nu fiindcă sînt realmente bolnavi? Nici vorbă. Chris a demonstrat că suferințele sînt obiective.

Ceva similar s-a observat într-un studiu efectuat asupra unor femei bolnave de cancer mamar: cel mai mult au trăit acele paciente care simțeau o mai mare bucurie de viață și aveau un stil explicativ optimist.

Rezultatele acestea au fost contestate în 1985 de un studiu asupra unor pacienți bolnavi de cancer în fază terminală, studiu făcut de către Barrie Cassileth, care a descoperit că nici un fel de variabilă psihologică nu influențează durata supraviețuirii. Într-un editorial special din New *England Journal of Medicine*, redactorul asociat Marcia Angell a bătut monedă pe acest studiu, afirmînd că ne ajută să înțelegem cît de iluzorie e credința noastră cum că boala ar fi reflectarea directă a stării mentale a pacientului. Trecînd cu vederea toate cercetările bine fundamentate și citîndu-le numai pe cele mai neconvingătoare, Angell a condamnat întreg domeniul psihologiei, considerîndu-l responsabil de perpetuarea unui basm despre efectele minții asupra bolii.

Dar testele lui Cassileth au fost efectuate pe pacienți bolnavi în faze terminale și, în plus, într-o manieră incorectă. Desigur că, dacă te calcă un camion, oricît de optimist ai fi, nu prea va mai conta. Dar dacă te dă jos o bicicletă, optimismul poate avea un rol considerabil. Nu cred că procesele psihologice mai joacă vreun rol în cazul unui pacient al cărui cancer s-a întins într-atît încît faza să fie numită «terminală». Pe de altă parte, cînd tumora e mică, cînd





boala este la început, optimismul poate marca diferența dintre moarte și viață.

**Sistemul imunitar.** Materialiștii percep sistemul imunitar drept ceva separat de psihologia persoanei în cauză. Ei uită că sistemul nervos e legat de creier, astfel că stărilor de spirit, cum ar fi speranța, le corespund diverse stări cerebrale ce reflectă psihologia persoanei respective. Acestea afectează apoi restul corpului. Așa că nu există nici un fel de mister sau de spiritualism privind modul în care emoția și gîndul afectează boala.

Creierul și sistemul imunitar sînt interconectate nu prin nervi, ci prin hormoni, iar acești mesageri chimici navighează prin sînge și transmit starea emoțională dintr-o parte a corpului într-alta. S-a dovedit că atunci cînd o persoană este deprimată, creierul suferă o schimbare. Neurotransmițătorii, care sînt hormoni ce poartă mesajele de la un nerv la altul, pot să se împuținеze. Unii dintre aceștia, catecolaminele, se epuizează complet în caz de depresie.

Ce lanț de fenomene fizice ar putea semnala sistemului imunitar că gazda sa este pesimistă, deprimată sau îndurerată? Se pare că atunci cînd catecolaminele se epuizează, alte substanțe chimice, numite endorfine – propria morfină a corpului –, își sporesc activitatea. Unele celule din sistemul imunitar au receptori care sesizează nivelul de endorfine. Cînd catecolaminele au un nivel scăzut, cum se întîmplă în depresie, nivelul endorfinelor crește. Sistemul imunitar detectează acest lucru și se auto-«închide».

Diverse experimente au dovedit că în perioadele de suferință psihologică, cum este doliul, celulele T nu se multiplică la fel de rapid ca de obicei. Cu timpul însă, sistemul imunitar își revine. Depresia pare a afecta și ea răspunsurile sistemului imunitar.

Dacă depresia și doliul atacă temporar sistemul imunitar, atunci pesimismul, o stare cronică, ar trebui să afecteze pe termen lung activitatea imunitară. Așa cum spuneam mai devreme, persoanele pesimiste devin deprimate mai ușor și mai frecvent. Ceea ce poate însemna că pesimiștii au sisteme imunitare mai puțin active.

Împreună cu Leslie Kamen de la Universitatea din Pennsylvania și cu Judy Rodin de la Yale, am supravegheat sănătatea unui lot important de persoane de peste 70 de ani, luîndu-le sînge o dată pe an și chestionîndu-le în detaliu, ceea ce ne-a permis să le determinăm nivelul de optimism. Așa cum ne așteptam, optimiștii aveau o activitate imunitară mai bună decît pesimiștii.

Moartea cuiva apropiat, depresia, pesimismul – toate pot reduce eficiența sistemului imunitar. Iar dacă acesta din urmă este afectat de pesimism, pare logic ca pe termen lung să fie influențată și starea de sănătate.

## Optimismul și o viață mai sănătoasă

Este oare posibil ca optimiștii să trăiască mai mult decît pesimiștii? Dacă ai un stil explicativ optimist cînd ești tînăr, oare vei fi mai sănătos tot restul vieții?

Nu sînt întrebări la care se pot furniza răspunsuri științifice cu ușurință. Degeaba îi dăm ca exemplu pe oamenii foarte în vîrstă, destul de mulți, și demonstrăm că majoritatea sînt optimiști. Poate că sînt optimiști pentru că au trăit mult și au fost sănătoși, și nu invers.

Înainte de a răspunde la astfel de întrebări, e necesar să le dăm altora de capăt. În primul rînd, trebuie să știm dacă stilul explicativ este stabil de-a lungul vieții. Împreună cu Melanie Burns, o studentă în ultimul an, am dat un anunț în ziar căutînd persoane care păstrează încă jurnale intime din copilărie. Ne-au răspuns 30 de oameni. Studiind





jurnalele cu metoda CAVE și apoi testîndu-i pe autorii lor în prezent, am ajuns la cîteva concluzii.

Stilul explicativ pentru evenimentele pozitive se modifică drastic în timp. În schimb, stilul explicativ pentru evenimentele negative s-a dovedit stabil pe o perioadă de mai bine de 50 de ani. Modul în care privim evenimentele negative – teoria noastră despre tragedii – rămîne neschimbată de-a lungul întregii vieți. De pildă, femeile care, ca adolescente, scriseseră în jurnal că nu-i interesau pe băieți pentru că erau «nedemne de a fi iubite», scriau peste 50 de ani că nu le vizitează nepoții pentru că sînt «nedemne de a fi iubite».

Ajunși aici, ne-am întrebat dacă stilul explicativ al unei persoane tinere îi afectează acesteia sănătatea mai tîrziu. De ce anume mai aveam nevoie înainte de a pune această întrebare?

**Grupul studiului Grant.** Aveam nevoie de un grup mare de persoane cu anumite caracteristici:

1. Membrii grupului trebuiau să fi făcut în tinerețe diverse afirmații care puteau fi încă găsite și testate cu metoda CAVE.

2. Trebuia să ne asigurăm că erau sănătoși și că aveau succes atunci cînd făcuseră respectivele declarații. Dacă nu erau sănătoși sau dacă eșuaseră deja, ar fi putut deveni pesimiști și mai puțin sănătoși mai tîrziu. Iar dacă lucrurile ar fi stat așa, optimismul din tinerețe s-ar fi corelat cu o viață mai lungă și mai sănătoasă, dar pesemne numai pentru că boala sau insuccesul timpuriu conduc către o viață nesănătoasă. Nimic deosebit aici!

3. Aveam nevoie de subiecți care să fi efectuat controale medicale regulat, pentru a le putea cerceta starea de sănătate de-a lungul vieții.

4. În sfîrșit, aveam nevoie de subiecți deja în vîrstă acum, astfel încît să facem predicții pentru o viață întreagă.

Am beneficiat de subiecții studiului Grant început pe la mijlocul anilor '30, subiecți care îndeplineau toate cele patru condiții. Scopul studiului inițiat de fundația William T. Grant era să determine factorii care asigură succesul și sănătatea în viață. Grupul ce urma să fie monitorizat fusese alcătuit din 200 de studenți la Harvard, toți avînd o înzestrare intelectuală și aptitudini sociale excepționale, precum și o foarte bună formă fizică. Acești oameni, care se apropiau acum de 70 de ani, cooperaseră perfect cu cercetătorii vreme de 50 de ani.

Cînd au devenit ei înșiși prea bătrîni, inițiatorii studiului Grant și-au găsit un succesor în persoana lui George Vaillant, un psihanalist pentru care nutresc o mare admirație. George a acceptat cu generozitate să lucreze cu Chris Peterson și cu mine. Am decis să folosim tehnica «plicului sigilat». Mai întîi, aplicînd metoda CAVE, am determinat stilul explicativ de la sfîrșitul tinereții a circa jumătate din subiecții studiului, aleși la întîmplare.

Pe urmă am deschis «plicul sigilat» ca să vedem cum evoluaseră în viață acei oameni. Și am văzut că sănătatea lor la 60 de ani era în strînsă corelație cu optimismul de la 25. Pesimiștii începuseră să sucombe bolilor vîrstei de mijloc mai devreme și mai grav decît optimiștii. Pe la 45 de ani, deosebirile în privința sănătății deveniseră considerabile. Pînă la această vîrstă, bărbații își păstraseră starea de sănătate de la 25 de ani. Însă la 45 de ani corpul bărbaților își începe declinul. Iar viteza și gravitatea acestui proces erau în mod preponderent determinate de pesimismul care-i caracterizase în urmă cu 25 de ani.





## Prevenire și terapie psihologică

Sprijiniți de Fundația MacArthur, Judy Rodin, Sandra Levy (o tînără specialistă în oncologie psihologică din Pittsburgh) și cu mine am tratat 40 de pacienți cu melanom și cancer de colon, două forme de cancer destul de grave. Pacienții continuau ședințele de chimio- și radioterapie. În plus, o dată pe săptămînă, timp de 12 săptămîni, făceau o formă modificată de terapie cognitivă. Le adaptaserăm terapia astfel încît, în loc să vindece depresia, să-i înarmeze cu noi moduri de a gîndi despre pierderi: recunoașterea gîndurilor automate; distragerea atenției; disputarea explicațiilor pesimiste (v. capitolul 11). Completaserăm terapia cognitivă cu tehnici de relaxare împotriva stresului. Aveam totodată un grup de control – pacienți cu cancer care făceau aceleași tratamente fizice, dar fără terapie cognitivă și tehnici de relaxare.

«Sfinte Dumnezeule! Ar trebui să vezi cifrele astea!» Nu detectasem niciodată atîta emoție în glasul Sandrei ca atunci cînd mi-a dat telefon în acea dimineață de noiembrie, la doi ani după ce începuserăm experimentul. «Activitatea celulelor NK este *extrem* de ridicată la pacienții care au făcut terapie cognitivă. Și n-a urcat deloc la grupul de control. Sfinte Dumnezeule!»

Terapia cognitivă amplificase puternic activitatea imună – exact cum sperasem. Rezultatele au fost decisive pentru Fundația MacArthur, care a acceptat să sprijine un proiect similar, însă cu bătaie mai lungă. Vom încerca nu numai să stimulăm sistemul imunitar, dar și să prevenim boala.

Vom aplica exercițiile din capitolul 11 celor cu risc crescut de îmbolnăviri: oameni divorțați sau despărțiți recent, recruți militari din zona arctică, care sînt extrem de predispuși la maladii. Schimbarea stilului lor explicativ pesimist le va îmbunătăți oare apărarea imunitară și va preveni boala? Speranțele noastre sînt foarte mari.

10 ZECE

# Politică, religie și cultură: o nouă psihoistorie

Citindu-l pe Sigmund Freud în adolescență, am fost puternic influențat de anumite chestiuni care au continuat să mă captiveze pînă azi. M-a fascinat psihologia «fierbinte» – motivație, emoție, boală mentală –, însă m-am arătat ciudat de indiferent față de psihologia «rece» – percepție, procesarea informației, auz și văz. Un alt scriitor popular în copilăria mea, în general mai puțin stimat decît Freud, m-a marcat și mai profund: Isaac Asimov, autor prolific de science-fiction, romancier și vizionar.

Trilogia sa imposibil de lăsat din mînă, *Fundația*, îl are pe Hari Seldon drept erou. E un savant care creează «psihoistoria» pentru a prevedea viitorul. Seldon crede că indivizii nu sînt predictibili, dar că o masă de indivizi, la fel ca una de atomi, devine extrem de predictibilă. Nu ai nevoie decît de ecuațiile statistice și de principiile comportamentale ale lui Hari Seldon (Asimov nu ni le divulgă nicăieri!) și poți să prevezi mersul istoriei, ba chiar și rezultatul crizelor.

Ca tînăr profesor la începutul anilor '70, am aflat cu emoție că există într-adevăr un domeniu numit psihoistorie. Am ținut și un seminar pe acest subiect, datorită căruia am examinat cu atenție versiunea academică a viziunii lui Asimov. Ce deziluzie! Am aflat, de pildă, despre tentativa lui Erik Erikson de a-i aplica lui Martin Luther principiile psihanalitice freudiene. Atitudinea rebelă față de catolicism a lui Luther, spunea Erikson, era consecința perioadei în care fusese «dresat» să facă pe oliță! Profesorul Erikson ajunsese la această uimitoare ipoteză studiind puținul care se știe despre copilăria lui Luther. Genul acesta de extrapolare dusă pînă în pînzele albe n-avea nimic de-a face cu ideile lui Hari Seldon, măcar pentru că nu *prezicea* nimic.





După ce am dezvoltat tehnica numită CAVE, aveam într-adevăr la dispoziție un fel de mașină a timpului. Metoda poate fi aplicată nu numai la contemporani, dar și la oameni care nu mai sînt, cu condiția să se găsească citate exacte din aceștia.

Puteam să ne ocupăm acum de psihoistorie, pentru că dispuneam de cele trei principii esențiale cerute de Hari Seldon. În primul rînd, posedam un principiu psihologic serios: stilul explicativ optimist prevede abilitatea de a combate depresia, prezice succesul în viață și consecvența. În al doilea rînd, dispuneam de o tehnică valabilă de a măsura stilul explicativ al oamenilor vii sau morți. În al treilea rînd, aveam la dispoziție un număr de subiecți de studiat îndeajuns de mare ca să putem face previziuni statistice.

În 1983, discutînd toate astea cu unul dintre cei mai «efervescenți» studenți, Harold Zullow, acestuia i-a venit ideea să aplicăm metoda CAVE în politică. Ce am realizat în următorii cinci ani a fost unic. Cu un pic de ajutor din partea mea, Harold a fost primul psiholog care a prezis un eveniment istoric major înainte ca acesta să aibă loc: cine dintre candidații la alegerile prezidențiale din America, din anul 1988, va întruni cele mai multe voturi.

Ce fel de președinte vrea electoratul american? Contează oare optimismul pentru acest electorat? – au fost întrebările la care Harold și cu mine ne-am propus să răspundem.

Să ne gîndim ce s-ar întîmpla cu un candidat la președinție al cărui stil explicativ conține mai mult pesimism și mai multă «ruminație» decît stilul opozantului său. Ei bine, ar exista trei consecințe, toate negative.

Mai întîi, acest candidat ar fi mai pasiv; ar merge în mai puține locuri în campania electorală și ar răspunde mai puțin prompt la provocările opozantului său.

În al doilea rînd, ar fi mai puțin simpatic alegătorilor. În experimentele controlate, depresivii sînt mai puțin simpatizați decît nedepresivii și tind să fie evitați. Nu vreau să spun că unii candidați la președinție ar fi depresivi – de obicei nu sînt –, ci că alegătorii sînt supersensibili la dimensiunea aceasta a optimismului și sesizează pînă și diferențele infime dintre doi candidați.

În al treilea rînd, candidatul mai pesimist ar insufla mai puțină speranță în rîndurile alegătorilor. Afirmațiile permanente și generalizatoare despre evenimentele negative pe care le fac pesimiștii semnalează lipsa de speranță. Cu cît candidatul «rumegă» mai mult, cu atît lipsa de speranță pe care o transmite e mai extinsă. Dacă vor un președinte care să-i facă să creadă că va rezolva problemele țării, votanții îl vor alege pe optimist.

Laolaltă, cele trei consecințe prezic că, între doi candidați la președinție, cel care în discursurile sale va «rumega» mai pesimist va pierde alegerile. Am verificat cu metoda CAVE această ipoteză în cazul tuturor candidaților americani la președinție dintre 1948 (anul în care discursul lor a început să pătrundă, grație televiziunii, în casele alegătorilor) și 1988. Și cu o singură excepție, victoria lui Nixon asupra lui Humphrey în 1968, explicabilă conjunctural, am demonstrat că alegerile au fost cîștigate de candidatul mai optimist. În octombrie 1988 am prezis că Bush va învinge, depășindu-și contracandidatul cu 9,2%. În noiembrie Bush l-a bătut într-adevăr pe Dukakis cu 8,2%.

## Stilul explicativ fără frontiere

În 1983 am fost la München la un congres al Societății internaționale pentru studiul dezvoltării comportamentale, unde am cunoscut-o pe prințesa Gabriele zu Oettingen-Oettingen und Oettingen-Spielberg, unul dintre cei mai promițători tineri oameni de știință din Bavaria. Ascultîndu-mi expunerea despre metoda CAVE, cea care se prezenta cu simplitate drept Ele m-a întrebat dacă, după părerea mea, pericolele pesimismului, neajutorării și pasivității reflectă niște legi universale omenești sau sînt valabile mai ales pentru societatea occidentală.





Într-adevăr, depresia nu pare să facă atîtea ravagii în culturile neoccidentale, care nu sînt obsedate, ca noi, de realizarea personală. Dar observațiile făcute asupra animalelor nu trebuie neglijate. Nu numai femeile și bărbații din țările occidentalizate sînt atinși de depresie și de lipsă de speranță. Atît în natură cît și în laborator, animalele răspund la neajutorare cu simptome absolut analoge celor prezentate de ființele umane «occidentalizate». Cimpanzeii reacționează astfel cînd se confruntă cu moartea altor cimpanzei; șobolanii reacționează astfel cînd sînt supuși unor șocuri electrice de care n-au cum scăpa; peștii, cîinii, chiar și gîndacii de bucătărie se comportă foarte asemănător cu noi atunci cînd eșuăm. Presupun, i-am spus Elei, că atunci cînd o cultură nu răspunde la pierderi și neajutorare prin depresie, asta se întîmplă pentru că pedeapsa sărăciei și a suferințelor nesfîrșite a anihilat în acea cultură răspunsul natural.

«Iar dacă afirm că dorința de a avea control precum și distrugătoarea reacție la neajutorare sînt *naturale*, nu vreau să spun că optimismul funcționează pretutindeni. Optimismul e eficient în cazul agenților care vînd asigurări de viață în America sau în cazul candidaților la președinția SUA. Dar nu-mi pot imagina un britanic introvertit reacționînd pozitiv la agentul de asigurări care nu se dă niciodată bătut. Sau un alegător suedez rigid votîndu-l pe Eisenhower. Sau un japonez arătîndu-se binevoitor față de un individ care îi învinovățește mereu pe ceilalți pentru propriile greșeli.»

Ele s-a arătat interesată să studieze dacă există ceea ce s-ar putea numi stil explicativ *național* și a venit cu o idee perfectă: o comparație între germanii din Est și cei din Vest. «Două culturi foarte similare: aceeași localizare geografică, aceeași climă, aceeași limbă și același limbaj nonverbal, aceeași istorie pînă în 1945. De atunci încoace diferă doar în privința sistemului politic. Sînt ca doi gemeni univitelini despărțiți în ultimii 40 de ani și crescuți, fiecare, altfel. Îmi pare modul ideal de a afla dacă disperarea diferă în funcție de sistemul politic – cînd toate celelalte variabile rămîn constante», a spus Ele.

Și pentru că nu peste mult timp urma să se țină Olimpiada de iarnă în Iugoslavia, avea să caute în presă declarații ale atleților și reporterilor legate de victorii și înfrîngeri, pentru a vedea care dintre culturi este mai pesimistă. A obținut 381 de citate din ziare. Spre surprinderea Elei, declarațiile făcute de germanii din Est sunau mai pesimist decît cele ale germanilor din Vest, deși primii cîștigaseră 24 de medalii, iar ultimii doar patru.

Încă neconvinsă, a decis să meargă în Berlinul de Est, să colinde barurile, să asculte conversații și să le compare apoi cu discuții surprinse în cafenele vest-germane. În iarna lui 1985 a intrat în 31 de baruri din zone industriale: 14 în Berlinul de Vest și 17 în Berlinul de Est. În aceste baruri – sau mai degrabă cîrciumi – mergeau să bea muncitorii cînd ieșeau de la lucru. Erau aproape unele de celelalte, separate doar de Zidul Berlinului. Ele a făcut toate observațiile în cele cinci zile ale aceleiași săptămîni. Pe lîngă discuții a luat în considerație toate celelalte elemente pe care literatura de specialitate le asociază cu depresia: postură, mișcări ale mîinilor, zîmbete, surîsuri, gesturi mărunte cum ar fi rosul unghiilor.

Tot berlinezii din Est au fost găsiți mai deprimați. 69% dintre vestici zîmbeau, față de numai 23% dintre estici.





50% dintre berlinezii vestici stăteau cu spatele drept, față de numai 4% (!) dintre berlinezii estici. 80% dintre muncitorii Berlinului de Vest aveau posturi deschise ale corpului – erau întorși unii spre ceilalți – în comparație cu numai 7% (!) dintre est-germani. Vesticii rîdeau de 2,5 ori mai des decît esticii.

De vreme ce, pînă în 1945, cele două culturi erau una, aceste descoperiri spun ceva despre cantitatea de speranță generată de un regim politic în raport cu celălalt. Dar nu indică și ce aspect se face responsabil de speranța sporită sau diminuată. Poate că este diferența de nivel de trai sau diferența în libertatea de exprimare ori de deplasare. Sau chiar diferențele dintre cărți, muzică sau mîncare.*

În orice caz, aceste descoperiri demonstrează că există o metodă de a măsura nivelul de speranță și disperare din diverse culturi. Metoda aceasta i-a permis Gabrielei Oettingen să compare ceea ce altădată părea de necomparat.

## Religia și optimismul

Se spune că religia aduce speranță și permite oamenilor necăjiți să treacă mai ușor prin suferințele acestei lumi. Religia organizată oferă credința că viața este mai bună decît pare. Eșecurile indivizilor sînt estompate de convingerea că ei fac parte dintr-un tot mai important. Estomparea aceasta are loc fie că e vorba de o speranță concretă, ca aceea într-o minunată viață viitoare, fie că speranța este

* Mă întreb acum (aprilie 1990) în ce măsură s-a schimbat stilul explicativ al est-germanilor după căderea Zidului Berlinului. Și fac o previziune: schimbările de stil explicativ în Germania de Est, Cehoslovacia, România, Polonia, Ungaria și Bulgaria vor arăta cît de eficient urmează să-și exploateze aceste națiuni libertatea recent cucerită. (*N.a.*)

abstractă – să faci parte din planul divin sau pur şi simplu din continuitatea evoluţiei. George Brown, un sociolog londonez, a efectuat studii asupra casnicelor din Hebride şi a demonstrat că acelea care merg regulat la biserică suferă mai puţin de depresie decît cele care nu merg.

Oferă oare unele religii mai multă speranţă decît altele?

O tînără inimoasă, sociolog şi istoric, Eva Morawska, părea să aibă o parte din răspuns. Am invitat-o să ţină un seminar despre neajutorarea evreilor ruşi şi a slavilor ruşi din secolul al XIX-lea. Eva a demonstrat că evreii se dovedeau mai optimişti decît slavii, deşi ambele populaţii erau la fel de oprimate. Poate că religiile diferite le inoculau niveluri diferite de optimism. Să fie ortodoxia rusă mai pesimistă decît iudaismul?

Gabriele Oettingen a început să colaboreze cu Eva, mergînd în sate din Rusia locuite de ambele naţionalităţi. Cu ajutorul unor preoţi ortodocşi au făcut rost de material religios şi laic, reprezentativ pentru ambele culturi – liturghii, povestiri religioase, cîntece folclorice şi proverbe – pe care l-au supus tehnicii CAVE. Materialul secular nu diferenţia cele două culturi, dar cel religios, da. Materialul evreilor ruşi era considerabil mai optimist decît cel al ruşilor ortodocşi, mai ales în ceea ce priveşte dimensiunea permanenţei. În materialul evreiesc elementele pozitive erau proiectate foarte departe în timp, asta însemnînd că lucrurile bune vor dura mai mult, în vreme ce evenimentele negative aveau bătaie scurtă.

## O altă perspectivă asupra psihoistoriei

Pînă nu demult, psihoistoria era departe de ceea ce ar fi apreciat Hari Seldon. Nu prezicea, ci «postzicea». Reconstruia vieţi individuale, nu acţiuni ale unor grupuri de oameni. Folosea principii psihologice discutabile şi nu recurgea la nici un instrument statistic.





Dar graţie cercetărilor noastre lucrurile s-au schimbat: noi încercăm să prevedem lucrurile importate înainte ca ele să se întîmple. Încercăm să prezicem acţiuni ale unor grupuri mari, cum ar fi votul electoratului, migraţia oamenilor. Ne bazăm pe principii psihologice solide şi utilizăm instrumente statistice considerate valide.

Acesta e numai începutul. El sugerează că psihologii viitorului nu vor trebui să se limiteze la cercetări de laborator îndoielnice sau la studii de grup costisitoare pentru a-şi proba teoriile. Documentele istorice se pot dovedi un teren de experimentare fructuos, iar prezicerea viitorului ar putea fi un test încă mai convingător pentru teorii.

Cred că Hari Seldon ar fi mîndru de noi.

*Partea a treia*

# De la pesimism la optimism

*Un bătrînel e lucru groaznic, zău*
*O haină peticită-n băţ. Doar dacă*
*Din suflet va cînta şi ţipa rău*
*Pentr'orice petic muritor ce-mbracă.*

W. B. Yeats
«Navigînd spre Bizanţ»
*Turnul* (1928)

UNSPREZECE 11

## Viaţa optimistă

Viaţa îl aruncă pe optimist în acelaşi vîrtej de necazuri şi tragedii ca şi pe pesimist, numai că optimistul navighează mai bine prin ele. Aşa cum am văzut, după o înfrîngere optimistul se repune pe picioare şi, deşi viaţa i-a fost afectată, o ia de la capăt. Pesimistul renunţă şi cade în depresie. Graţie perseverenţei sale, optimistul realizează mai mult la slujbă, la şcoală şi pe terenul de sport. Optimistul se bucură de o sănătate fizică mai bună şi, foarte probabil, trăieşte mai mult. Chiar şi cînd lucrurile merg bine pentru pesimist, el rămîne obsedat de spectrul catastrofei.

Aceasta ar fi vestea proastă pentru pesimiști. Vestea bună este că deprinderile optimiste se pot învăța, iar calitatea vieții se poate îmbunătăți permanent. Chiar și optimiștii pot beneficia de pe urma unei schimbări. Aproape toți optimiștii au perioade de pesimism ușor, iar tehnicile care-i ajută pe pesimiști pot fi folosite și de optimiști atunci cînd se simt la pămînt.

După cum veți vedea în continuare, a învăța să fiți optimist nu înseamnă să deveniți mai egoist și mai insistent, să vă impuneți într-o manieră agresivă, ci pur și simplu să vă însușiți niște deprinderi prin care *să vă vorbiți dumneavoastră înșivă* de pe o poziție mai încurajatoare atunci cînd suferiți un eșec.

Poate vă întrebați dacă, deprinzînd optimismul, nu cumva veți sacrifica realismul, partea bună a pesimismului?

Capitolele următoare nu înfățișează un optimism absolut, necondiționat, pe care să-l aplicați orbește în toate situațiile, ci un *optimism flexibil*. Scopul este să vă sporiți controlul asupra modului în care percepeți necazurile. Dacă aveți un stil explicativ pesimist, nu mai e cazul să trăiți sub tirania pesimismului. Cînd se întîmplă evenimente negative, nu trebuie să le priviți ca pe ceva permanent, general, personal, cu rezultatele destabilizante pe care stilul explicativ pesimist le atrage după sine. Aceste capitole vă oferă o alternativă la modul în care abordați nenorocirile – o alternativă care nu vă va face să deveniți sclavul unui optimism debordant.

## Repere pentru folosirea optimismului

Scorul la testul din capitolul 3 este principalul indicator după care puteți decide dacă aveți nevoie de aceste





deprinderi. Dacă punctajul dumneavoastră P–N (scorul total) este mai mic de 8, aceste capitole vă vor prinde bine. Cu cît e mai mic punctajul, cu atît veți avea mai multe beneficii. Chiar dacă scorul a fost 8 sau mai mare, ar trebui să vă puneți întrebările de mai jos. Dacă vreunul dintre răspunsuri este afirmativ, atunci aceste capitole vă vor fi de folos.

- Mă descurajez cu ușurință?
- Cad în depresie mai des decît aș dori?
- Eșuez mai mult decît ar trebui?

În ce situații ar trebui să utilizați tehnicile de schimbare a stilului explicativ furnizate de aceste capitole? În primul rînd, întrebați-vă care vă este țelul.

- Dacă sînteți într-o situație de realizare (obținerea unei promovări, vinderea unui produs, întocmirea unui raport dificil, cîștigarea unui joc), folosiți optimismul.
- Dacă sînteți îngrijorat de cum vă simțiți (vă luptați cu depresia, încercați să vă mențineți moralul sus), folosiți optimismul.
- Dacă situația pare să se prelungească și sănătatea dumneavoastră fizică este o problemă, folosiți optimismul.
- Dacă doriți să conduceți oameni, dacă doriți să-i inspirați pe oameni, dacă vreți ca oamenii să vă voteze, folosiți optimismul.

Pe de altă parte, există situații în care aceste tehnici nu trebuie folosite.

- Dacă vă faceți planuri legate de un viitor riscant și nesigur, nu folosiți optimismul.
- Dacă țelul dumneavoastră este de a-i consilia pe cei cu un viitor sumbru, nu folosiți optimismul.
- Dacă doriți să vă manifestați simpatia față de necazurile altora, nu începeți cu optimismul, deși folosirea lui mai tîrziu, cînd s-a instalat încrederea și empatia, poate fi benefică.

Ca să aflați dacă *nu* trebuie folosit optimismul, principala regulă este să vă întrebați care e costul eșecului în acea situație. Dacă e ridicat, atunci optimismul reprezintă o strategie greșită. Pilotul care decide dacă e cazul să dejivreze avionul încă o dată, invitatul care alege să conducă sau nu mașina spre casă după ce a băut alcool, soția frustrată ce se întreabă dacă să înceapă o relație care, o dată descoperită de soț, le-ar distruge căsătoria – toți acești oameni nu trebuie să folosească optimismul. În aceste cazuri, costul eșecului este, respectiv, moartea, un accident de mașină, divorțul. Folosirea tehnicilor care minimalizează costul nu este potrivită aici.

Dar dacă acest cost este scăzut, atunci folosiți optimismul. Agentul de vînzări care decide să mai facă încă un apel telefonic își pierde numai timpul dacă eșuează. Timidul care se întreabă dacă să deschidă sau nu conversația riscă cel mult să fie respins. Adolescentul care se gîndește să învețe un sport nou riscă doar frustrarea. Toți ar trebui să folosească optimismul.

Acest capitol vă învață principiile de bază cu ajutorul cărora vă puteți transforma din pesimist în optimist în viața de toate zilele. Spre deosebire de alte tehnici de *self-help*, acestea au fost serios testate, mii de adulți folosindu-le pentru a-și modifica definitiv stilul explicativ.

Cele trei capitole referitoare la transformarea pesimismului în optimism au o anumită autonomie. Primul privește toate domeniile vieții adulte, cu excepția serviciului. Al doilea privește copiii. Al treilea este pentru locul de muncă. Fiecare folosește aceleași tehnici de optimism învățat într-un cadru diferit, așa încît ar putea să vi se pară că se repetă. Dacă vă interesează numai unul dintre subiecte, nu este absolut necesar să parcurgeți și celelalte două capitole.





## ABC-ul*

Cînd dăm piept cu o *adversitate*, reacționăm gîndindu-ne la ea. Foarte rapid gîndurile noastre se transformă în *credințe*. Acestea se pot transforma în obișnuințe, astfel încît nici nu realizăm că le avem atîta timp cît nu ne concentrăm asupra lor. Iar ele nu stau așa, degeaba, ci au *consecințe*.**

Credințele sînt cauzele directe a ceea ce simțim sau facem în continuare. Ele marchează diferența între a te simți deprimat și a renunța, pe de-o parte, și a te simți bine și a purcede la o acțiune constructivă, pe de altă parte. Am văzut pe parcursul acestei cărți că anumite tipuri de credințe generează o reacție de renunțare. Vă voi arăta cum să întrerupeți acest cerc vicios. Primul pas este să depistați legătura dintre adversitate, credință și consecință. Al doilea este să observați cum operează ABC-ul în viața de toate zilele. Aceste tehnici fac parte dintr-un curs de schimbare a stilului explicativ pentru oameni normali, realizat de doi dintre cei mai faimoși specialiști în terapia cognitivă din lume – dr Steven Hollon, profesor de psihologie la Universitatea Vanderbilt și editor al principalei reviste din domeniu, și dr Arthur Freeman, profesor de psihiatrie la Universitatea de Medicină din New Jersey – împreună cu mine.

Vreau acum să identificați cîteva ABC-uri ca să vedeți cum funcționează. Eu vă voi furniza «adversitatea», împreună cu «credința» ori «consecința». Dumneavoastră veți completa elementul lipsă.

---

* Am păstrat acronimul din engleză: A = *adversity*, tradus în text «adversitate», B = *belief*, tradus «credință» și C = *consequences*, tradus «consecințe». (*N.t.*)

** Modelul ABC a fost dezvoltat de Albert Ellis, un pionier al psihologiei cognitive. (*N.a.*)

***Identificarea ABC-urilor***

1. A. Cineva se repede cu maşina în locul de parcare pe care l-aţi ochit.
   B. Vă gîndiţi...
   C. Vă înfuriaţi, deschideţi geamul şi vă răţoiţi la celălalt şofer.

2. A. Vă răstiţi la copilul dumneavoastră pentru că nu şi-a făcut temele.
   B. Vă gîndiţi: «Sînt o mamă deplorabilă.»
   C. Simţiţi (sau faceţi)...

3. A. Cel mai bun prieten nu vă răspunde la telefoane.
   B. Vă gîndiţi...
   C. Sînteţi deprimat toată ziua.

4. A. Cel mai bun prieten nu vă răspunde la telefoane.
   B. Vă gîndiţi...
   C. Nu vă deranjează şi vă continuaţi treburile din acea zi.

5. A. Vă certaţi cu soţul/soţia.
   B. Vă gîndiţi: «Niciodată nu fac ceva ca lumea.»
   C. Simţiţi (sau faceţi)...

6. A. Vă certaţi cu soţul/soţia.
   B. Credeţi că el/ea era prost dispus(ă).
   C. Simţiţi (sau faceţi)...

7. A. Vă certaţi cu soţul/soţia.
   B. Vă gîndiţi: «Sînt întotdeauna în stare să lămuresc neînţelegerile.»
   C. Simţiţi (sau faceţi)...

Acum să studiem aceste şapte situaţii şi să observăm cum interacţionează elementele.

1. În primul exemplu, gîndurile referitoare la încălcarea unui drept al dumneavoastră vă înfurie. «Şoferul ăsta mi-a furat locul», «A făcut ceva grosolan şi egoist» etc.





2. Cînd vă explicaţi comportamentul faţă de copil prin «sînt o mamă deplorabilă», urmează tristeţea şi refuzul de a mai încerca să-l faceţi să-şi rezolve temele. Cînd explicăm evenimentele negative ca rezultat al unor trăsături permanente, generale şi personale, se iveşte întotdeauna deprimarea şi renunţarea. Cu cît trăsătura pare mai permanentă, cu atît deprimarea va dura mai mult.

3 şi 4. Dacă prietenul nu vă răspunde la telefon, puteţi da fie o explicaţie permanentă şi generală («nu-i de mirare, sînt un egoist lipsit de consideraţie») care va fi urmată de deprimare, fie o explicaţie temporară şi exterioară («probabil că face ore suplimentare săptămîna asta», «n-are chef – a căzut în butoiul cu melancolie» etc.).

5, 6 şi 7. Ce se petrece cînd vă certaţi cu soţul/soţia? Dacă veniţi cu o explicaţie permanentă, generală şi personală ca în exemplul 5, vă veţi simţi deprimat(ă) şi nu veţi încerca să vă împăcaţi. Dar dacă veţi da o explicaţie temporară şi exterioară, ca în exemplul 6, veţi simţi numai un pic de furie, un pic de supărare şi o pasivitate trecătoare. Cînd proasta dispoziţie se va risipi, veţi încerca probabil să dregeţi lucrurile. Vă veţi împăca şi vă veţi simţi curînd minunat şi plin(ă) de energie.

**ABC-urile personale.** Pentru a vedea cum operează aceste ABC-uri în viaţa cotidiană, ţineţi un jurnal al lor timp de o zi sau două, atît cît este necesar pentru a consemna cinci ABC-uri proprii.

În acest scop este suficient să deveniţi atent la dialogul continuu ce are loc în mintea dumneavoastră, dialog de care, în mod normal, nici nu sînteţi conştient. Trebuie să detectaţi legătura dintre o anume adversitate, chiar şi minoră, şi sentimentul ce-i urmează.

Vor există trei rubrici în consemnările dumneavoastră din jurnal.

Prima, «adversitate», poate conține aproape orice lucru neplăcut, de la un robinet care curge pînă la un prieten care se încruntă. Fiți obiectiv. Descrieți faptul, fără a-l evalua.

Cea de-a doua rubrică este a «credințelor». Credințele reprezintă modul în care interpretați adversitatea. Nu le confundați cu sentimentele, care țin de «consecințe». «Am făcut-o de oaie cu regimul de slăbit» și «Mă simt incompetent» sînt credințe. Acuratețea lor se poate evalua. Pe cînd «sînt trist» exprimă un sentiment. N-are sens să verifici exactitatea lui «sînt trist»: dacă așa simți, așa ești și gata.

A treia rubrică este a «consecințelor». Aici notați ce ați simțit și ce ați făcut. V-ați simțit vesel, neliniștit, vinovat sau cum? Adesea simțim mai multe lucruri. Notați cît mai multe sentimente și acțiuni de care ați fost conștient.

Înainte de a începe, iată două exemple care vă pot fi de folos:

A. *Adversitate*: Soțul meu trebuia să le facă baie copiilor și să-i culce, dar cînd m-am întors acasă de la ședință erau cu toții lipiți de televizor.

B. *Credință*: De ce nu poate să facă ce-l rog? E chiar așa de greu să-i îmbăieze și să-i trimită la culcare? Acum o să fiu personajul negativ care le strică distracția!

C. *Consecințe*: M-am supărat pe soțul meu și am început să țip la el înainte de a-i da posibilitatea să-mi explice. Am intrat în cameră și am închis televizorul fără să zic nici măcar «bună». Parcă eram bau-bau...

A. *Adversitate*: Am hotărît să fac gimnastică la sală, dar cînd am ajuns acolo n-am văzut decît corpuri suple...

B. *Credință*: Ce fac eu aici? Arăt ca o balenă pe uscat în comparație cu tipele astea! Ar trebui să dispar de-aici dacă mai am puțină demnitate.





C. *Consecințe*: Am devenit hiperconștientă de corpul meu și am plecat cam într-un sfert de oră.

Acum e rîndul dumneavoastră. În zilele următoare, notați cinci secvențe ABC din propria viață.

După ce le-ați scris, citiți-le cu atenție. Căutați legătura dintre credințe și consecințe. Veți vedea că explicațiile pesimiste atrag după sine pasivitate, în timp ce explicațiile optimiste vă umplu de energie.

Următoarea mișcare: dacă vă schimbați credințele care se manifestă în mod obișnuit în cazul dumneavoastră cînd întîmpinați o adversitate, reacția la adversitate se va schimba imediat și ea. Există căi foarte sigure de schimbare.

## Disputarea și distragerea atenției

Există două moduri generale de a face față credințelor pesimiste o dată ce ați devenit conștient de ele. Primul este să nu le dați atenție în momentul cînd survin – să încercați să vă gîndiți la altceva. Al doilea este să le disputați. Pe termen lung, disputarea este mai eficientă deoarece credințele combătute cu succes vor reapărea mult mai rar cînd situația se repetă.

Oamenii sînt programați să se gîndească la acele lucruri, bune sau rele, care le atrag atenția și le ridică întrebări. Ceea ce, din punct de vedere evolutiv, este foarte logic. N-am trăi prea mult dacă n-am recunoaște imediat pericolele și nevoile și dacă n-am fi pregătiți să ne frămîntăm cum le vom soluționa. Gîndurile pesimiste obișnuite duc, din păcate, acest proces folositor un pic prea departe. Nu numai că ne atrag atenția, dar ne circulă neîncetat prin minte. Prin însăși natura lor, nu vor permite să fie uitate. Sînt forme de rememorare primitive, biologice ale nevoilor și pericolelor. În timp ce evoluția pare să fi făcut din copiii preadolescenți niște optimiști formidabili, ea s-a asigurat

că adulţii care-şi făceau griji şi planuri au mai multe şanse de a supravieţui şi a avea copii pe care să-i vadă supravieţuind. În viaţa modernă însă, aceste rămăşite primitive ne încurcă, deranjîndu-ne performanţele şi înrăutăţindu-ne calitatea vieţii emoţionale.

Să vedem care este diferenţa dintre distragerea atenţiei şi disputare.

**Distragerea atenţiei.** Vreau acum să *nu* vă gîndiţi la o tartă de mere cu îngheţată de vanilie. Tarta e caldă şi îngheţata contrastează splendid cu ea ca gust şi temperatură.

Probabil aţi descoperit că nu aveţi aproape deloc puterea să nu vizualizaţi deliciul. Dar aveţi capacitatea de a vă replia atenţia.

Gîndiţi-vă din nou la tartă. Vă lasă gura apă? Acum ridicaţi-vă în picioare şi loviţi cu palma în perete, strigînd: ÎNCETEAZĂ!

Imaginea tartei a dispărut, nu-i aşa?

Este una dintre metodele simple, dar eficiente, de a-ţi întrerupe şirul gîndurilor, de a pune capăt unor tipare de gîndire intrate în obişnuinţă. Unii sună dintr-un clopoţel, alţii poartă cu ei un cartonaş pe care e scris cuvîntul ÎNCETEAZĂ cu litere mari roşii. Unii cred că este folositor să poarte o bandă de elastic la încheietură, cu care să se plesnească tare, ca să nu mai rumege aceleaşi gînduri.

Dacă veţi combina una dintre aceste metode fizice cu o tehnică numită *redirecţionarea atenţiei*, veţi obţine rezultate de durată. Pentru a nu vă reîntoarce la gîndurile negative după ce le-aţi întrerupt (prin plesnirea cu banda de elastic sau altcumva), îndreptaţi-vă atenţia în altă parte. Aşa fac şi actorii cînd vor să treacă de la o emoţie la alta. Încercaţi şi aşa: luaţi un obiect mic în palmă şi studiaţi-l intens cîteva secunde. Jucaţi-vă cu el, băgaţi-l în gură să vedeţi ce gust are, mirosiţi-l, ciocăniţi-l pentru a vedea





cum sună. Veţi vedea cum, concentrîndu-vă astfel asupra obiectului, vă veţi fi redirecţionat atenţia.

Mai puteţi pune capăt ruminaţiilor profitînd de însăşi natura lor. Prin natura lor, gîndurile circulă neîntrerupt prin minte ca să nu le uitaţi, ca să acţionaţi conform lor. Cînd apare o adversitate, *programaţi-vă să vă gîndiţi la ea mai tîrziu*, să zicem în seara respectivă la ora şase.

De asemenea, *notaţi gîndurile negre chiar atunci cînd survin.* Combinaţia dintre a le nota – fapt care le atenuează şi le aruncă «la coş» – şi fixarea unui moment mai îndepărtat pentru a vă gîndi la ele funcţionează bine. Ţine seama de însuşi motivul pentru care există ruminaţia – a vă aminti permanent de ea – şi o «faultează». Dacă vă scrieţi gîndurile negre şi stabiliţi o oră pentru a stărui asupra lor, ele îşi pierd din însemnătate şi asta le diminuează forţa.

**Disputarea.** Să ne ferim de credinţele care ne tulbură poate fi de folos pentru început, dar un remediu mai de durată este să le «disputăm». Atacaţi-le, oferind argumente. Hărţuind cu perseverenţă credinţele care apar în urma necazurilor puteţi să vă schimbaţi reacţia obişnuită din supărare şi renunţare în bună-dispoziţie.

A. *Adversitate*: Am început să merg la nişte cursuri serale pentru masterat. Am primit rezultatele de la prima serie de examene şi am văzut că nu sînt atît de bune pe cît aş fi vrut.

B. *Credinţă*: Ce note nasoale ai luat, Judy! Sigur eşti pe ultimul loc! Sînt tîmpită şi gata. Şi în plus sînt prea bătrînă ca să concurez cu copiii ăştia. Chiar dacă merg mai departe, cine o să mă angajeze, la 40 de ani, cînd poate angaja o femeie de 23? Ce-a fost în capul meu cînd m-am înscris? La vîrsta mea e prea tîrziu.

C. *Consecințe*: M-am simțit inutilă și tristă. Mi-a fost jenă și că am încercat, așa că am hotărît să renunț la cursuri și să mă mulțumesc cu slujba mea de-acum.

D. *Disputare*: Exagerez. Speram să iau peste tot 10, dar am luat un 8, un 9 și un 7. Nu sînt cele mai groaznice note. Probabil că nu sînt cea mai bună în grupă, dar nici cea mai rea. Tipul care stă lîngă mine la ore a luat 5 și 6, am văzut. Și nu din cauza vîrstei am rezultate mai proaste decît speram. Probabil că s-a întîmplat așa pentru că sînt foarte ocupată și n-am timp de studiu. Am un serviciu, am o familie... la drept vorbind m-am descurcat destul de bine dacă țin cont de asta. Acum o să știu de cît timp am nevoie ca să învăț pentru examene. Nu e momentul să mă frămînt cine o să mă angajeze. Aproape toată lumea care promovează acest curs își găsește o slujbă.

*Concluzie*: Am acum o părere mult mai bună despre mine și examenele mele. N-o să mă retrag de la cursuri și n-am să renunț la ce vreau din cauza vîrstei. Încă îmi fac probleme că vîrsta poate fi un dezavantaj, dar voi trece peste acest obstacol dacă și cînd o să-l întîlnesc.

Judy și-a contracarat în mod eficient credințele despre notele primite la examen. Și-a schimbat astfel sentimentele – de la disperare la speranță – și actele – de la retragere la mersul decis înainte. Judy cunoaște anumite tehnici pe care și dumneavoastră le veți învăța.

**Distanțarea.** Credințele dumneavoastră, este esențial să înțelegeți acest lucru, sînt niște simple credințe. Nu corespund neapărat realității. Dacă o rivală geloasă urlă spumegînd de furie că sînteți o mama îngrozitoare, o egoistă nesimțită și proastă, cum veți reacționa? Probabil că nu veți da prea multă atenție acestor acuzații. Iar dacă vă iritâ, probabil că veți aduce contraargumente.





Putem să ne distanțăm, mai mult sau mai puțin, de acuzațiile nefondate ale altora. Dar nu ne pricepem la fel de bine să ne distanțăm de acuzațiile pe care noi înșine le lansăm împotriva noastră în fiecare zi. În fond, dacă *noi* gîndim așa despre noi, înseamnă că e adevărat.

Eroare!

Lucrurile pe care ni le spunem atunci cînd suferim un eșec pot fi la fel de nefondate ca și acuzațiile unui rival gelos. Explicațiile noastre sînt în general distorsionate. Sînt proaste obișnuințe de gîndire produse de experiențe neplăcute din trecut – de conflicte din copilărie, de părinți severi ș.a.m.d. Dar pentru că par a izvorî din noi înșine, le luăm drept literă de lege.

Nu sînt însă decît simple credințe. Iar dacă noi credem ceva, asta nu face ca acel ceva să devină adevărat. Dacă un ins se teme că este nedemn de a lucra undeva sau de a fi iubit, ori se teme că este inadecvat, nu înseamnă că lucrurile stau chiar așa. Este esențial să ne suspendăm credințele pentru o clipă, să ne distanțăm de explicațiile pesimiste măcar atîta cît e necesar pentru a le verifica acuratețea. «A disputa» înseamnă să verificăm în ce măsură credințele noastre sînt adevărate.

Primul pas este să știți, pur și simplu, că o credință poate fi combătută. Următorul este s-o disputați efectiv.

## Cum învățăm să ne certăm cu noi înșine

Din fericire, aveți deja o experiență de o viață în disputare. Folosiți această deprindere atunci cînd vă certați cu alții. Dacă veți porni la atac împotriva propriilor acuzații nefondate, vechile deprinderi vă vor veni în ajutor.

Iată patru modalități importante de a disputa o credință în mod convingător:

- Dovezile?
- Alternativele?
- Implicațiile?
- Utilitatea?

**Dovezile.** Cea mai convingătoare metodă de a disputa o credință negativă este de a-i demonstra incorectitudinea faptică. De cele mai multe ori, faptele sînt de partea noastră, deoarece reacțiile pesimiste la o adversitate reprezintă adesea exagerări. Intri atunci în rolul de detectiv și te întrebi care sînt probele în sprijinul acelei credințe.

Judy a făcut acest lucru cînd a căutat probe pentru credința că notele ei «nasoale» o plasau «pe ultimul loc». Or, s-a dovedit că persoana care stătea alături de ea la ore avea note și mai mici.

Este important să observăm diferența dintre această abordare și așa-numita «forță a gîndirii pozitive». Gîndirea pozitivă implică de multe ori idei încurajatoare (de genul: «În orice zi, în orice privință, îmi e din ce în ce mai bine») cărora le lipsesc însă probele sau, și mai rău, sînt contrazise de probe. Dacă puteți crede așa ceva, spun propovăduitorii gîndirii pozitive, sînteți cu atît mai puternici. Mulți oameni cu școală, obișnuiți să fie sceptici, nu pot practica o atare autostimulare. Optimismul învățat se referă însă la acurateță.

S-a observat că nu simpla repetare pentru sine de fraze pozitive îmbunătățește dispoziția sau reușita, ci modul în care facem față aserțiunilor negative. De obicei, credințele negative ce urmează unei adversități nu sînt adevărate. Majoritatea oamenilor fac o catastrofă din orice. Dintre cauzele potențiale o aleg pe aceea cu cele mai funeste implicații. Una dintre cele mai eficiente tehnici de disputare ar fi căutarea de probe care să arate cît de deformate sînt explicațiile noastre catastrofice. Foarte adesea realitatea este de partea noastră.





*Optimismul învățat nu funcționează datorită unei atitudini pozitive nejustificate cu privire la lume, ci prin forța gîndirii «non-negative».*

**Alternativele.** Aproape nimic din ce ni se întîmplă nu are doar o cauză; majoritatea evenimentelor au mai multe. Dacă ai obținut rezultate slabe la un test, la asta se poate să fi contribuit tot ce urmează: dificultatea testului, timpul pe care l-ai dedicat studiului, inteligența ta, corectitudinea profesorului, rezultatele celorlalți, propria oboseală. Pesimiștii înclină să se agațe de cea mai rea dintre aceste posibile cauze, cea permanentă, generalizatoare și personală. Judy a ales: «Sînt prea bătrînă ca să concurez cu copiii ăștia.»

Din nou, disputarea are de obicei realitatea de partea sa. Există mai multe cauze, așa că de ce să ne agățăm de cea mai insidioasă? Întrebați-vă: «Nu există o perspectivă mai puțin distructivă?» Judy, o specialistă în auto-disputare, a descoperit-o cu ușurință: «Am un serviciu, am o familie...»

Pentru a ne disputa propriile credințe trebuie să explorăm toate cauzele posibile. *Să ne fixăm asupra cauzelor temporare, specifice și ne-personale.* E greu, desigur, să scormonim după alternative, să descoperim posibilități noi, pe care nu întotdeauna le credem întru totul adevărate. Gîndirea pesimistă, să nu uităm, constă în cramponarea de cea mai îngrozitoare credință nu pentru că faptele, dovezile ar fi în sprijinul ei, ci tocmai pentru că este atît de sumbră. Treaba dumneavoastră este să anihilați acest obicei distrugător, deprinzîndu-vă să generați alternative.

**Implicaţiile.** Dar, după cum merg lucrurile în lumea asta, faptele nu vor fi *întotdeauna* de partea noastră. S-ar putea ca ideea negativă pe care o aveam despre noi să fie corectă. În această situaţie, tehnica ce trebuie folosită este *decatastrofizarea*.

Presupunînd că această credinţă a mea *este* corectă, vă veţi spune, care ar fi implicaţiile ei? Judy era, într-adevăr, mai în vîrstă decît ceilalţi cursanţi. Dar ce implică asta? Nu înseamnă că Judy e mai puţin inteligentă decît ceilalţi şi nu înseamnă că nimeni n-o va angaja.

Cît de probabile, ar trebui să vă întrebaţi, sînt aceste implicaţii atît de neplăcute? Cît de probabil este ca notele lui Judy să însemne că nimeni n-o va angaja? Cînd vă întrebaţi dacă implicaţiile sînt într-adevăr atît de neplăcute, reîncepeţi să căutaţi probe. Judy şi-a amintit că aproape toată lumea care promova acel curs obţinea o slujbă mulţumitoare.

**Utilitatea.** Uneori consecinţele păstrării unei credinţe contează mai mult decît adevărul credinţei respective. Este credinţa mea distructivă? – ar trebui să vă întrebaţi.

Unii oamenii sînt extrem de afectaţi cînd lumea se dovedeşte nedreaptă. Putem avea toată înţelegerea pentru acest sentiment, dar o atare credinţă cauzează mai multă suferinţă decît merită. La ce bun să vă cantonaţi în ea? Cîteodată este foarte folositor să ne continuăm traiul de zi cu zi fără să ne oprim pentru a cerceta cît de exacte sînt credinţele noastre şi, după aceea, să le disputăm. Ori de cîte ori trebuie să acţionăm *imediat*, cel mai bun instrument este distragerea atenţiei. Întrebarea pe care trebuie să ne-o punem nu este dacă ceea ce credem e corect, ci dacă este funcţional să gîndim aşa chiar în momentul respectiv. Dacă răspunsul este nu, atunci trebuie folosite tehnici de distragere a atenţiei. (Stop! Vă gîndiţi la asta mai tîrziu. Deocamdată notaţi pe hîrtie chestiunea.)





O altă tactică este de a detalia toate modalităţile de schimbare a situaţiei în viitor. Chiar dacă avem o credinţă adevărată pe moment, oare situaţia nu se va modifica? Cum putem s-o schimbăm?

## Palmaresul de disputare a credinţelor negative

Aş vrea acum să extindem modelul ABC, astfel încît să devină ABCDE. Lanţului cauzal adversitate-credinţă-consecinţe (ABC) i-am adăugat *disputarea* (D) şi *energizarea* (E).

În cazul următoarelor cinci evenimente adverse cu care sînteţi confruntat, fiţi atent la credinţele dumneavoastră, observaţi consecinţele şi disputaţi-vă credinţele cu vigoare. Remarcaţi apoi energizarea ce se produce pe măsură ce reuşiţi.

Notaţi totul pe hîrtie. Poate fi vorba de adversităţi minore: poşta întîrzie; cineva nu vă returnează apelul telefonic; băiatul de la staţia de benzină nu vă şterge parbrizul. Folosiţi de fiecare dată cele patru tehnici de disputare eficientă.

Studiaţi exemplul de mai jos înainte de a începe.

A. *Adversitate*: Am împrumutat o pereche de cercei foarte scumpi de la prietena mea şi am pierdut unul aseară la petrecere.

B. *Credinţă*: Sînt cumplit de iresponsabilă! Erau cerceii ei preferaţi şi bineînţeles că trebuia să pierd unul! O să se înfurie groaznic pe mine. Nu că n-ar avea motive. Dacă aş fi în locul ei, şi eu m-aş urî. Nu-mi vine să cred

ce căscată sînt! Nu m-ar mira dacă mi-ar spune că nu mai vrea să aibă de-a face cu mine.

C. *Consecințe:* M-am simțit groaznic de rușinată și stînjenită și nu mi-a venit s-o sun să-i spun ce s-a întîmplat. Am stat așa un timp, simțindu-mă înfiorător, și am încercat să-mi fac curaj ca s-o sun.

D. *Disputare*: Într-adevăr, mare ghinion că am pierdut cercelul. Erau preferații ei (probă) și probabil că o să-i pară tare rău (implicație). Totuși va înțelege că a fost un accident (alternativă) și mă îndoiesc că mă va urî din cauza asta (implicație). Nu cred că e corect să mă consider total iresponsabilă numai pentru că am pierdut un cercel (implicație).

E. *Energizare*: Încă mă simt prost pentru că i-am pierdut cercelul, dar nu atît de rușinată și de speriată că prietenia noastră o să se termine. M-am calmat și am reușit să-i telefonez ca să-i spun ce s-a întîmplat.

Faceți asta timp de o săptămînă. Nu căutați cele cinci adversități cu lumînarea, dar cînd aveți o supărare ascultați atent dialogul dumneavoastră interior. Dacă descoperiți credințe negative, disputați-le. Apoi notați lanțul cauzal extins – ABCDE.

## Exteriorizarea vocilor interioare

Pentru a exersa disputarea nu e nevoie să așteptați să apară o adversitate. Puteți cere unui prieten să vă furnizeze credințe negative cu voce tare, după care să-i disputați acuzațiile, tot cu voce tare. Exercițiul poartă numele de «exteriorizarea vocilor interioare». Pentru a-l practica alegeți un prieten (sau soțul/soția) și rezervați 20 de minute. Treaba prietenului este să vă critice. De aceea trebuie să-l alegeți foarte bine – să fie cineva în care aveți încredere și în fața căruia nu săriți imediat să vă apărați. Ajutați-vă





prietenul să aleagă cele mai bune critici parcurgînd împreună cu el palmaresul dumneavoastră ABC și indicîndu-i credințele negative care vă afectează permanent. Astfel nu veți fi jignit de critica pe care o face și exercițiul va întări legătura de prietenie dintre dumneavoastră.

Trebuie să disputați criticile cu glas tare, folosind toate argumentele pe care le puteți găsi – contraprobe și explicații alternative –, susținînd cu tărie că implicațiile nu sînt atît de grave pe cît pretinde prietenul dumneavoastră (decatastrofizare). Dacă vi se pare că acuzația este adevărată, detaliați tot ce ați putea face pentru a schimba situația. Prietenul vă poate întrerupe, contrargumentînd. Răspundeți-i.

Iată un exemplu:

*Situație*: Nevasta lui Andrew, Lori, este alcoolică. Timp de trei ani n-a mai pus strop de băutură în gură, dar de curînd a reînceput să tragă la măsea. Andrew a făcut tot ce i-a stat în puteri pentru a o determina să înceteze. A încercat să-i explice, s-o amenințe, s-o convingă. Dar în fiecare seară cînd vine de la lucru o găsește pe Lori beată.

*Acuză* (venită din partea prietenului): E groaznic. Ar trebui să fii în stare s-o faci să se lase de băutură. Trebuia să-ți dai seama că are o problemă înainte să ajungă în halul ăsta. Cum ai putut fi atît de orb? De ce nu ești capabil s-o faci să înțeleagă ce se petrece cu ea?

*Disputare*: Ar fi formidabil dacă aș putea s-o fac pe Lori să nu mai bea, dar e o pretenție nerealistă (probă). Ultima dacă cînd am încercat am văzut că nu pot face nimic (probă). Pînă nu se decide ea însăși să se lase, n-am cum s-o conving (alternativă). Asta nu înseamnă că sînt neajutorat în privința sentimentelor mele (implicație). Aș putea să mă înscriu într-un grup de sprijin care să mă ajute să nu reîncep să mă autoînvinovățesc (utilitate).

*Prietenul întrerupe:* Credeai că lucrurile merg foarte bine între voi. Te-ai înșelat pe tine însuți în ultimii trei ani. Căsătoria voastră nu mai înseamnă nimic pentru ea.

*Disputarea continuă:* Faptul că Lori s-a apucat din nou de băutură nu anulează ultimii trei ani de căsătorie (alternativă). Lucrurile au mers bine (probă) și o să meargă și mai bine. Este problema *ei* (alternativă) și nu trebuie decît să-mi spun asta iar și iar (utilitate). Nu bea pentru că aș fi făcut sau n-aș făcut eu ceva (alternativă). Acum cel mai bun lucru pentru amîndoi este să vorbesc cu cineva despre problemele și grijile mele în această privință (utilitate). O să fie cumplit de greu să trec prin asta, dar vreau să încerc.

## Recapitulare

Disputarea, tehnica princeps de învățare a optimismului, ar trebui să funcționeze deja în viața dumneavoastră zilnică. Ați observat mai întîi lanțul cauzal ABC, faptul că anumite credințe duc la tristețe și pasivitate. În mod normal, emoțiile și acțiunile nu sînt consecința directă a adversităților, ci izvorăsc din credințele dumneavoastră despre adversități. Așadar, dacă vă schimbați răspunsul mental la adversități, le veți putea face față mult mai bine.

Principalul instrument în modificarea interpretării adversităților este disputarea acestora. Disputați mereu de acum înainte interpretările dumneavoastră automate. Ori de cîte ori vă simțiți la pămînt, furios sau neliniștit, întrebați-vă ce vă spuneți în forul interior. Uneori credințele dumneavoastră se vor dovedi adevărate. În acest caz concentrați-vă asupra modalităților prin care puteți schimba situația, împiedicînd adversitatea să se transforme în dezastru. De obicei însă, credințele dumneavoastră negative sînt distorsionări ale realității. Puneți-le la îndoială. Nu le lăsați să vă conducă viața afectivă. Spre deosebire de re-





gimurile alimentare, optimismul învățat se poate menține cu ușurință o dată ce ați început. Cînd vă veți fi obișnuit să vă disputați credințele negative, viața de zi cu zi va deveni mult mai bună și vă veți simți mult mai fericit.

DOISPREZECE

# 12 Ajutați-vă copilul să scape de pesimism

Ne place să ne gîndim la copilărie ca la o perioadă idilică, neîmpovărată de grijile și responsabilitățile ce se abat asupra noastră o dată cu vîrsta, ca la un interval protejat care precedă viața adevărată. Totuși copiii de școală suferă de depresie în aceeași proporție și cu aceeași intensitate ca adulții. Mai rău, pesimismul se implantează ca un mod de percepție a lumii, iar pesimismul din copilărie este părintele pesimismului adult.

După cum am văzut, copiii moștenesc pesimismul de la mamele lor. Și mai învață pesimismul de la adulții care-i critică. Dar dacă-l învață, tot atît de bine ar putea să se dezvețe de el, în același fel ca adulții. Deși tehnicile ABC au fost îndelung studiate pe mii de adulți, în cazul copiilor s-au făcut mai puține cercetări. Totuși, se știe acum suficient ca să putem face recomandări pentru copiii dumneavoastră. A-i învăța optimismul este la fel de important ca a-i învăța să muncească serios ori să fie onești – și poate avea un impact la fel de puternic asupra vieților lor ulterioare.

Dacă fetița dumneavoastră a avut mai puțin de 7 puncte la testul CASQ din capitolul 7, iar băiețelul mai puțin de

5, ei au şanse duble de a suferi de depresie comparativ cu cei mai optimişti, iar capitolul acesta le va fi de mare folos. Cu cît scorul copilului a fost mai mic, cu atît soluţiile din acest capitol îi vor prinde mai bine.

Apoi, ce scor a avut copilul dumneavoastră la testul de depresie din capitolul 8? Dacă a obţinut 10 sau mai multe puncte, acest capitol este bine venit.

În sfîrşit, dacă dumneavoastră şi soţul/soţia vă certaţi sau, şi mai grav, dacă există posibilitatea unui divorţ, a unei despărţiri, atunci copilul va avea nevoie urgentă de deprinderile sugerate în acest capitol. Ştim că în astfel de momente copiii devin extrem de deprimaţi şi rămîn aşa mai mulţi ani, cu rezultate slabe la şcoală şi evoluînd spre un stil explicativ pesimist. Intervenţia la timpul potrivit este crucială.

## ABC-uri pentru copilul dumneavoastră

Ca să deprindă optimismul, copilul trebuie mai întîi să perceapă corelaţia dintre adversitate, credinţă şi consecinţe (ABC). Exerciţiile pe care le propunem urmăresc să-l înveţe acest lucru. Sînt destinate copiilor între opt şi 14 ani. Cei mai mici le pot găsi dificile, dar dacă aveţi răbdare şi copilul este suficient de inteligent, puteţi să le aplicaţi şi unuia de şapte ani. Adolescenţilor li se recomandă exerciţiile pentru adulţi.

Să vă învăţaţi copilul cum să fie optimist îi foloseşte nu numai lui, ci şi dumneavoastră, căci învăţîndu-l pe el vă îmbunătăţiţi enorm propriile deprinderi.

Iată cum să începeţi. După ce aţi citit capitolul precedent şi aţi rezolvat exerciţiile pentru adulţi, explicaţi-i copilului modelul ABC. Ce trebuie să-l faceţi să înţeleagă





este că nimic din ceea ce simte nu vine din senin. Explicaţi-i că tot ceea ce *gîndeşte* cînd lucrurile nu merg bine transformă de fapt ceea ce *simte*. Atunci cînd se simte trist, furios, înfricoşat sau ruşinat de ceva, sentimentul a fost declanşat de un gînd.

După aceea, parcurgeţi împreună exemplul de mai jos. Puneţi-l să vă explice exemplul în cuvintele sale, concentrîndu-se asupra corelaţiei dintre credinţă şi consecinţe. După ce a explicat, parcurgeţi întrebările de la sfîrşitul exemplului.

A. *Adversitate*: Profesorul X a ţipat la mine în faţa întregii clase şi toţi au rîs.

B. *Credinţă*: Mă urăşte şi acum toată clasa crede că sînt un băiat rău.

C. *Consecinţe*: Am fost foarte trist şi aş fi vrut să intru în pămînt.

Întrebaţi-vă copilul de ce băiatul din exemplu a fost trist. De ce dorea să intre în pămînt? Dacă ar fi gîndit altfel despre dl X – de exemplu, «toată clasa ştie că dl X nu e un om corect» – consecinţele ar fi fost diferite? Ar mai crede clasa că este un băiat rău?

Credinţele sînt pasul esenţial spre consecinţe. Atunci cînd ele se schimbă, şi consecinţele se schimbă.

Cînd copilul a priceput conceptul ABC, încheiaţi discuţia. Programaţi în ziua următoare o jumătate de oră în care să înveţe să pună în practică ABC-ul în propria-i viaţă.

În şedinţa următoare începeţi prin a revizui lanţul cauzal adversitate-credinţă-consecinţe. Cereţi-i copilului un exemplu din viaţa lui şi notaţi-l pe hîrtie. Eventual daţi-i exemple ABC din propriul dumneavoastră palmares.

Spuneţi-i acum că e rîndul lui să găsească ABC-uri în viaţa proprie, de zi cu zi. Tema pentru zilele următoare va fi să vină acasă cu un exemplu pe care să-l discutaţi împreună. Atrageţi-i atenţia că tristeţea, furia, teama sau

renunțarea sînt toate produse de credințele lui și sugerați-i că acestea nu sînt nici inevitabile, nici de neschimbat. Cînd a găsit cinci exemple, notați-le pe hîrtie – ele vor alcătui «palmaresul ABC» al copilului dumneavoastră. Acum puteți trece la etapa următoare, disputarea.

## ABCDE-uri pentru copilul dumneavoastră

Disputarea în cazul copiilor nu diferă în nici un fel de cea din cazul adulților. Cînd copilul a înțeles lanțul ABC, puteți să-i explicați veriga disputare-energizare. Rezervați-vă 40 de minute. Începeți prin a recapitula corelația ABC (adversitate-credință-consecințe). Folosiți două dintre exemplele notate în palmaresul ABC al copilului. Explicați-i că dacă are astfel de gînduri nu înseamnă că ele sînt și adevărate. Pot fi combătute, disputate, exact așa cum ar face dacă un alt copil care nu poate să-l sufere ar fi spus acele lucruri despre el.

Utilizînd unul dintre exemplele copilului, puneți-l să-și imagineze că dușmanul lui cel mai mare ar fi spus asta despre el. Cum i-ar răspunde? Cereți-i mai multe răspunsuri și explicați-i că la fel de bine ar putea să-și combată propriile gînduri negative, dar cu efecte și mai bune: va înceta să mai creadă lucrurile negative pe care și le spune singur despre el, va deveni mai vesel și capabil să facă mai multe.

Iată un exemplu:

A. *Adversitate*: Profesorul X a țipat la mine în fața întregii clase și toți au rîs.

B. *Credință*: Mă urăște și acum toată clasa crede că sînt un băiat rău.





C. *Consecințe*: Am fost foarte trist și aș fi vrut să intru în pămînt.

D. *Disputare*: Dacă dl X a țipat la mine, asta nu înseamnă neapărat că mă urăște. Dl X țipă aproape la toată lumea și ne-a spus că sîntem clasa lui preferată. De fapt eram cam neastîmpărat, așa că nu pot să-l învinuiesc că s-a înfuriat degeaba. Dl X a țipat *cel puțin* o dată la toți copiii din clasă – hm, poate că Linda a scăpat, dar ea e o tocilară –, așa că nu prea cred că mă consideră un băiat rău.

E. *Energizare*: Încă sînt un pic trist că a țipat la mine, dar nu-mi mai vine să intru în pămînt de rușine.

Recitiți credința cu voce tare. Cereți-i copilului să o dispute cu propriile lui cuvinte. Cereți-i să vă explice cum funcționează fiecare dintre argumentele lui: cum contracarează realizarea faptului că dl X țipă la toată lumea afirmația «mă urăște»?

Alt exemplu:

A. *Adversitate*: Ieri a fost ziua fratelui meu. Mama și tatăl meu vitreg i-au făcut cadou tot felul de jucării și un tort uriaș, iar pe mine nici nu m-au băgat în seamă.

B. *Credință*: El a fost preferatul lor dintotdeauna. Obține tot ce vrea. Eu parcă nici n-aș exista pentru ei. Știu de ce-l plac mai mult: pentru că are note mai bune decît mine și profesorul scrie în carnetul lui că este «excepțional», iar în al meu că trebuie să mă străduiesc mai tare.

C. *Consecințe*: Mă simt foarte trist și singur și mi-e teamă că mama o să-mi spună că nu mai vrea să mă vadă.

D. *Disputare*: Bineînțeles că mama și tata i-au dat fratelui meu tot felul de jucării și alte cadouri. Doar a fost ziua lui! De ziua mea mi-au făcut și mie o mulțime de cadouri. Poate că azi îi dau lui mai mult atenție, dar asta nu înseamnă că-l iubesc mai mult decît pe mine. Mi-ar plăcea să-mi zică și mie profesorul că sînt «excepțional», dar mă gîndesc că și despre mine a scris lucruri bune. Oricum,

mama și tata spun mereu că ei nu-mi compară calificativele cu ale fratelui meu, ci ne compară numai cu noi înșine și că, atîta timp cît ne străduim, ei sînt fericiți.

E. *Energizare*: N-am mai fost speriat că mama o să-mi spună să plec și nu m-am mai simțit atît de trist că fratele meu a fost centrul atenției, pentru că atunci cînd va fi ziua *mea* și el va simți ce simt eu acum.

Cînd copilul a înțeles treaba cu exemplele, puneți punct discuției. Ziua următoare, într-o altă ședință de 45 de minute, revizuiți veriga dispută-energizare utilizînd cel mai bun exemplu pe care l-a dat copilul în ședința anterioară.

Apoi faceți apel la palmaresul lui ABC. Luați fiecare exemplu și puneți-l să-și dispute credințele. Ajutați-l folosind tehnicile *dovezilor*, *alternativelor*, *implicațiilor* și *utilității*, dar nu-i vorbiți despre aceste categorii. Pur și simplu folosiți-le cînd îl învățați.

Pe urmă dați-i următoarea temă: în fiecare din următoarele cinci zile, trebuie să-și dispute cîte o credință negativă cu care se întîlnește în viața zilnică. În fiecare seară veți nota totul împreună – alcătuind un «palmares ABCDE» al copilului – și veți recapitula. La sfîrșitul fiecărei ședințe aduceți-i aminte de diversele adversități pe care urmează să le întîmpine în ziua următoare și cum să le contracareze.

## Exteriorizarea vocilor interioare la copilul dumneavoastră

Ultimul exercițiu pe care-l aveți de făcut cu copilul este exteriorizarea vocilor interioare. Această tehnică psihologică se bazează pe faptul că putem examina și disputa mai ușor criticile despre noi atunci cînd vin din partea unei persoane neutre decît cînd vin din partea cuiva tendențios.





Cu ajutorul copilului, dumneavoastră veți furniza criticile, iar el va răspunde. Spuneți-i de mai multe ori că nu credeți că aceste critici sînt adevărate și că recurgeți la ele doar pentru că vă închipuiți că și el le-ar putea formula. Fiți foarte atent să nu-l răniți. Dacă e încă mic, folosiți o păpușă de mînuit, care să vorbească în locul dumneavoastră.

Înainte de a începe, citiți exemplul următor cu voce tare, astfel încît copilul să vadă genul de credințe pe care le va combate și felul în care trebuie s-o facă. Folosiți păpușa pentru formularea anumitor critici.

*Situație*: George este în clasa a șaptea. Merge cu autobuzul la o școală foarte bună, dintr-un cartier destul de înstărit. George e un elev bun, îi place școala și are un grup de prieteni grozavi. În fiecare zi, după școală, prietenii hotărăsc la cine dintre ei să meargă. Lui George i-ar plăcea să-i invite la el, dar îi e rușine de părinții lui și de casa în care locuiește. Într-o zi, cineva sugerează să meargă cu toții acasă la George, iar acesta, stînjenit, le spune că nu se poate pentru că tatăl lui e medic și are cabinetul acasă. Simțindu-se trist și rușinat pentru că le-a spus prietenilor lui o minciună, George se duce spre casă, pretextînd că nu se simte prea bine.

*Acuză* (pronunțată de mamă prin intermediul păpușii, mai ales atunci cînd criticile devin foarte dure): Mare mincinos mai ești! Tatăl tău doctor? Ce banc bun! N-ai să poți invita niciodată la tine gașca. În curînd cineva o să-și dea seama că ceva nu miroase a bine!

*Disputare*: Ce n-aș da ca părinții mei și casa noastră să fie ca ale lui Micky! Nu pot să sufăr să mă simt rușinat de părinții și de casa mea. Dar nu prea am ce face. Oricum, nu sînt singurul în casa căruia nu s-a mers. De fapt, de cele mai multe ori ne ducem la Andy, fiindcă stă mai aproape.

*Mama* (vorbind pentru păpușă) *întrerupe*: O să afle că locuiești într-o mahala, că tatăl tău este beţiv şi mama ta femeie de serviciu. Şi atunci n-or să mai vrea să fie prieteni cu tine. O să rîdă toată şcoala de tine!

*Disputare*: O să mă simt ca naiba dacă băieţii o să afle că tata e un coate-goale, dar nu cred că n-o să mai fie prieteni cu mine din cauza asta. Doar nu m-au luat în gaşcă pentru că-şi închipuie că sînt copil de bogătaş! Păi dacă eu aş afla că tatăl lui Micky e şomer, mi-ar părea rău pentru el, dar nu l-aş lăsa baltă. Nici eu nu ştiu ce-i cu toţi părinţii lor şi unde locuiesc. Poate că unii dintre ei nu sînt mai breji ca ai mei. Oricum, n-o să invit gaşca la mine prea curînd, dar nici n-o să le mai spun minciuni.

Acum, citiţi din nou cu voce tare acuzaţiile. Cereţi-i copilului să le dispute iar, cu propriile lui cuvinte. Întrerupeţi-l cu alte critici şi cereţi-i să le dispute şi pe acestea. Apoi faceţi acelaşi lucru recurgînd la propriile lui critici, notate în palmaresul ABC al copilului.

A-ţi disputa gîndurile negative este o deprindere utilă în viaţă, pe care orice copil poate să şi-o însuşească. Cu cît o face mai devreme, cu atît va fi mai ferit de suferinţă.

Cînd deprinderea de a fi optimist e însuşită de timpuriu, ea devine fundamentală. Ca şi obiceiul de a fi curat sau politicos, este o sursă de satisfacţie, nu o povară, şi e practicată în mod automat. Optimismul e însă o deprindere mult mai importantă decît curăţenia, mai ales dacă la testul de depresie sau la CASQ copilul a avut un punctaj slab – sau dacă mariajul părinţilor săi dă semne de destrămare.





TREISPREZECE

# 13 Organizaţia optimistă

Gîndiţi-vă la cea mai mare dificultate cu care vă confruntaţi la lucru, la momentul în care slujba începe să fie absolut deprimantă şi aveţi senzaţia că vă loviţi de un zid. Ce faceţi atunci?

Steve vinde asigurări de viaţă şi, între 5.30 şi 9.30 seara, trebuie să telefoneze unor oameni pe care nu i-a întîlnit niciodată. Urăşte această parte a slujbei. O seară de lucru tipică decurge astfel:

Primul client potenţial îi închide telefonul în nas după 15 secunde. Al doilea îi spune că are deja asigurare. Al treilea se simte singur: îl lasă pe Steve să vorbească, după care îl pune să-i asculte versiunea personală a meciului jucat ieri. După 30 de minute, Steve află că respectivul trăieşte dintr-un ajutor social şi nu e deloc interesat de asigurări. Al patrulea posibil client îi trînteşte, înainte să închidă, un «Lasă-mă-n pace, bă cretinule!». În acest moment, Steve clachează.

Din nefericire pentru el, o are drept concurentă pe Anne, care vinde tot asigurări de viaţă şi are aceeaşi listă de numere de telefon, însă lucrează pentru altă firmă. Iar cînd se izbeşte de zid, nu clachează. E capabilă să dea al cincilea şi al şaselea telefon. Iar la al doisprezecelea apel, reuşeşte să fixeze o întîlnire. Cînd Steve ajunge la acelaşi client trei zile mai tîrziu, acesta îi spune politicos că tocmai şi-a făcut o asigurare.

Anne are succes, iar Steve e pe cale să eşueze, aşa că nu e de mirare că prima e optimistă şi plină de entuziasm, în vreme ce al doilea e pesimist şi deprimat. Bunul-simţ ne spune că succesul îi face pe oameni optimişti. Dar în această carte am văzut de multe ori că lucrurile se petrec

și invers. Optimiștii devin persoane cu succes. La școală, în sport și la slujbă, optimistul își valorifică la maximum calitățile.

Și acum știm de ce. Optimistul persevereză. Confruntat cu nereușite banale și chiar cu eșecuri serioase, insistă. La serviciu, ajuns în fața zidului, merge înainte, nu se lasă.

Orice om are propriul punct de descurajare, propriul zid. Cum acționați atunci cînd vă ciocniți de el poate însemna diferența dintre neajutorare și control, dintre succes și eșec. Eșecul, cînd se zărește zidul, nu izvorăște din lene, deși incapacitatea de a-l depăși se confundă cu lenea. Nu e nici lipsă de talent, nici lipsă de imaginație. Este pur și simplu necunoașterea unor deprinderi foarte importante care nu se învață în nici o școală.

Cînd, în slujba dumneavoastră, vă ciocniți de un zid? Gîndiți-vă la situația recurentă care vă blochează și vă descurajează cel mai tare. Poate fi vorba de redactarea unui text. Poate fi încheierea unui contract. Sau calculele de rentabilitate dinainte de a achiziționa ceva. Sau plictiseala aceea posomorîtă din ochii studenților cărora le predați. Găsiți situația tipică pentru dumneavoastră, căci acest capitol vă va ajuta să treceți peste zidul personal de la serviciu.

## Cele trei avantaje ale optimismului

Optimismul învățat îi «saltă» pe oameni peste zid – și nu numai pe un individ, ci pe o întreagă echipă. Organizațiile, mari sau mici, au nevoie de optimism; au nevoie de oameni talentați și entuziaști, dar totodată optimiști. O astfel de organizație are un avantaj în comparație cu altele. Există trei modalități prin care o organizație se poate folosi de avantajul optimismului.

Prima, *selecția*, a fost subiectul capitolului 6. Firma dumneavoastră poate selecta pentru angajare persoane optimiste, așa cum a procedat Met Life. Talentul și entuziasmul nu sînt suficiente. Optimiștii realizează mai mult decît pesimiștii, în special cînd sînt supuși unei presiuni. Numeroase companii din SUA folosesc acum, la angajarea cuiva, un chestionar de testare a optimismului. Abilitatea de a selecționa optimiști s-a dovedit foarte importantă în serviciile unde există costuri mari de recrutare și pregătire, precum și o rată mare a profitului. Alegîndu-se optimiști, se reduc pierderile cu forța de muncă, se îmbunătățesc productivitatea și satisfacția în muncă a întregii echipe. Dar asta nu e tot.





Al doilea mod în care compania poate folosi optimismul este *distribuirea* oamenilor. Un optimism puternic este o calitate evidentă în posturile cu grad mare de stres, care necesită inițiativă, perseverență și îndrăzneală. Totuși există și slujbe unde e nevoie de o doză mare de pesimism. Orice firmă de succes, orice viață reușită, de fapt, are nevoie atît de evaluarea precisă a realității (o aptitudine pesimistă), cît și de capacitatea de a visa, depășind realitatea prezentă (o aptitudine optimistă). Cele două trăsături nu există de obicei în aceeași persoană. Sînt puțini cei care au deprinderile pe care le veți descoperi în acest capitol – de a folosi optimismul sau pesimismul după nevoi. În companiile mari, fiecare individ îndeplinește o anumită sarcină. Cum ați putea distribui angajații astfel ca omul potrivit să fie la locul potrivit?

Pentru a determina profilul psihologic cel mai adecvat pentru un anumit post, trebuie puse două întrebări referitoare la respectiva muncă. În primul rînd, în ce măsură necesită perseverență, inițiativă și e însoțită de frustrări frecvente, de respingere și chiar înfrîngeri? Iată cîteva domenii în care stilul explicativ optimist este absolut necesar:

- vînzări
- brokeraj

- relații cu publicul
- comperaj și roluri de teatru
- colectare de fonduri
- joburi creative
- joburi în care competiția este foarte mare
- joburi epuizante

La polul opus, există posturi care necesită un simț pronunțat al realității. Sînt slujbe cu șanse mici de eșec, slujbe care produc profituri mici, slujbe care necesită aptitudini tehnice specifice în medii unde nu se lucrează sub presiune. Acestea cer mai degrabă realiști reflexivi decît indivizi optimiști. Există și slujbe manageriale ce implică un acut simț al realității și în cazul cărora optimismul trebuie ținut în frîu, pesimismul moderat fiind o virtute. Aici este nevoie de oameni care știu cînd să nu se avînte și cînd să fie precauți. Pesimiștii moderați funcționează foarte bine în următoarele domenii:

- proiectare și construcția sistemelor de securitate
- evaluări tehnice și de costuri
- negociere de contracte
- contabilitate și control financiar
- drept (dar nu litigii)
- administrarea unei afaceri
- statistică
- redactare de texte tehnice
- controlul calității
- managementul personalului și al relațiilor economice

Cel de-al treilea avantaj pe care îl oferă optimismul unei organizații formează subiectul acestui capitol: posibilitatea de a învăța optimismul la locul de muncă.

Să ne reamintim de Steve, agentul de asigurări. El își iubea meseria; era talentat și avea o motivație puternică. Nu exista decît un singur impediment în calea succesului său: incapacitatea de a trece dincolo de «zid».





Steve a urmat un scurt curs de optimism bazat pe principiile din această carte. Spre deosebire de majoritatea cursurilor pentru agenții de asigurări, care te învață ce să le spui *clienților*, acesta – și exercițiile ce urmează – te învață ce să-ți spui *ție însuți* atunci cînd clientul zice nu. Deosebirea e radicală. Steve, de exemplu, a căpătat un set de deprinderi care i-au schimbat complet viața profesională.

## Cum să-ți schimbi dialogul interior la locul de muncă

Ceea ce gîndești cînd lucrurile merg prost, ceea ce-ți spui ție însuți cînd te lovești de propriul zid te va face fie să renunți, fie să transformi în bine cursul evenimentelor. Schema noastră de abordare a acestei probleme este de fapt modelul ABCDE al lui Albert Ellis, menționat în capitolul 11.

**ABC.** Pentru unii oameni orice adversitate reprezintă un capăt de țară. «Ce rost are? Nu pot merge mai departe. Pur și simplu am dat-o-n bară», își spun ei. Și renunță. Pentru alții o adversitate este doar începutul unui lanț de evenimente incitante, care duc adesea la succes. «Adversitatea» poate fi aproape orice: faptul că ești presat să cîștigi mai mult, sentimentele de respingere, criticile șefului, căscatul plictisit al unui student, un soț/o soție care te ține din scurt.

Cînd întîmpinăm o astfel de adversitate, mai întîi încercăm s-o explicăm. Așa cum am văzut în această carte, explicațiile cu ajutorul cărora interpretăm adversitățile în forul nostru interior – credințele noastre – influențează drastic modul în care acționăm în continuare.

Care sînt consecințele diverselor credințe care intră în joc? Cînd credințele noastre explică lucrurile în termeni permanenți, personali și generali, dezarmăm și suferim un soi de paralizie. Cînd explicațiile sînt de tip opus, sîntem energizați. Consecințele credințelor noastre nu sînt numai acțiuni, ci și sentimente.

Vreau să identificați acum două ABC-uri, fie că se potrivesc sau nu vieții dumneavoastră. Eu voi formula adversitatea (A), împreună cu consecințele (C). Dumneavoastră veți adăuga credința (B) care satisface cît mai bine posibil modelul ABC.

1. A. Șeful te critică.
   B. Crezi că...
   C. Ești deprimat toată ziua.
2. A. Șeful te critică.
   B. Crezi că...
   C. Ești relativ bine dispus după cele întîmplate.

Ce explicație v-ar cufunda în depresie o zi întreagă cînd șeful vă critică? Ceva permanent, general și personal: «Nu sînt în stare să scriu corect un text» sau «Întotdeauna o dau în bară». Și cum v-ați modificat explicația astfel încît să fiți bine dispus, deși v-a criticat șeful? În primul rînd, a trebuit să dați ca motiv al criticii ceva ce puteți schimba, ceva «variabil», nu permanent: «Știu cum pot învăța să scriu corect un text» sau «Ar fi trebuit să-mi corectez textul înainte». În al doilea rînd, a trebuit să nu mai generalizați atît: «Numai acest raport a avut greșeli.» În al treilea rînd, a trebuit să scăpați de povara vinei personale: «Șeful era tare prost dispus azi» sau «Am fost al naibii de grăbit». Dacă vă obișnuiți să faceți aceste trei modificări la capitolul «credință» (B), adversitatea (A) poate deveni o trambulină spre succes.

**ABCDE.** Dacă nu vă este încă destul de clară corelația ABC, atunci faceți exercițiile din capitolul 11, folosind





exemple din viața profesională. De fiecare dată cînd vă simțiți dezumflat, trist, furios, neliniștit sau frustrat la locul de muncă, notați gîndul care tocmai v-a trecut prin minte. Veți descoperi că aceste gînduri seamănă foarte mult cu răspunsurile dumneavoastră la exercițiile ABC.

Asta înseamnă că, dacă vă puteți schimba B – credințele și explicațiile legate de adversități (A) –, se vor schimba și consecințele, C. Puteți să transformați o reacție pasivă, tristă și supărată în fața adversității într-una viguroasă și veselă. Asta depinde categoric de D – disputarea credințelor negative.

## Disputarea credințelor negative

Lucrurile pe care ni le spunem nouă înșine cînd avem un necaz pot fi la fel de neîntemeiate ca acuzațiile aberante pe care ni le strigă pe stradă un bețiv. Explicațiile noastre lăuntrice nu se bazează de obicei pe fapte reale. Sînt proaste obișnuințe ce vin de undeva din trecut, din vechi conflicte, constrîngeri ale părinților, critici nepuse la îndoială ale vreunui profesor influent, gelozia unui iubit. Dar pentru că par a proveni din noi înșine – cea mai credibilă sursă! – le lăsăm să ne conducă viața fără să protestăm. Aceste obișnuințe sînt atît de adînc implantate în noi, încît e nevoie de mult exercițiu pentru a le contracara eficient. Primul pas este să-ți asculți dialogul interior. Exercițiile de mai jos au exact acest scop.

Mai întîi identificați-vă propriul zid din viața profesională. Poate fi unul de care vă izbiți *zilnic* (ca telefoanele pe care le dădea seară de seară Steve unei liste de necunoscuți). În acest caz, săptămîna viitoare, ori de cîte ori întîlniți zidul, *ascultați* ceea ce vă spuneți în forul interior. De îndată ce aveți un moment liber, notați adversitatea (A),

credința dumneavoastră (B) și consecințele (C) în spațiile punctate ale modelului de mai jos.

Poate fi vorba însă de un zid cu care nu vă confruntați zilnic, ci *mai rar*. De exemplu, incapacitatea de a începe redactarea unui raport important sau de a demara un proiect reprezintă un zid de care vă izbiți de cîteva ori pe an. Dacă sînteți în această situație, rezervați-vă acasă, în seara asta, 20 de minute și mergeți într-o încăpere liniștită. Imaginați-vă cît mai concret posibil zidul dumneavoastră. Dacă e vorba de redactarea de rapoarte, așezați-vă în fața unei coli de hîrtie albe și închipuiți-vă că termenul de predare al raportului este chiar a doua zi. Scrieți adversitatea (A), credințele dumneavoastră (B) și consecințele (C) în spațiile punctate ale modelului de mai jos. Faceți acest lucru de cinci ori, surprinzînd de fiecare dată cîte o altă fațetă a principalei adversități pe care o întîmpinați în viața dumneavoastră profesională.

A. *Adversitate*: .....
B. *Credință*: .....
C. *Consecințe*: .....

O să vedeți – din nou! – cum explicațiile pesimiste generează pasivitate și depresie, iar cele optimiste vă impulsionează. Următoarea fază este disputarea explicațiilor pesimiste (D). Din fericire, pentru această fază n-aveți nevoie de prea mult exercițiu. «Disputați» zilnic, cu voce tare sau mental, cînd nu sînteți de acord cu ce spun sau fac alții. Ați exersat disputarea credințelor negative ale altora toată viața. Ceea ce nu știți totuși este să vă tratați propriile credințe negative ca și cum n-ar proveni de la dumneavoastră, ci de la un coleg invidios, un student dezorientat sau cel mai mare dușman pe care-l aveți.

Astă-seară, acasă, jucați același scenariu ca în prima fază – stînd într-o încăpere liniștită, imaginați-vă zidul din





viața profesională. Pentru fiecare din cele cinci fațete ale adversității, concentrați-vă asupra gîndurilor negative și apoi disputați-le. Notați-vă sentimentele și energizarea (E) care rezultă. Folosiți modelul următor:

A. *Adversitate*: .....
B. *Credință*: .....
C. *Consecințe*: .....
D. *Disputare*: .....
E. *Energizare*: .....

Ar trebui să observați cum, începînd să vă disputați credințele negative, consecințele se vor fi schimbat de la depresie și letargie la înviorare și senzația de mai bine. Următorul exercițiu vă ajută să vă anihilați și mai eficient credințele negative.

## Exteriorizarea vocilor interioare

Intri în biroul șefului și el te privește sever. Îți spui: «Probabil că raportul pe care i l-am alcătuit nu face doi bani. Dacă mă dă afară?» Deprimat, te întorci în biroul tău și te uiți posomorît la raport. Nici măcar nu poți să-l recitești. Rumegi gînduri negre și te indispui și mai tare.

Cînd pățiți așa ceva, trebuie să luptați contra proastei dispoziții disputîndu-vă explicațiile pesimiste despre privirea severă a șefului – sau despre cauza proastei dumneavoastră dispoziții, oricare ar fi ea.

După cum am văzut în ultimele două capitole, există în general patru elemente de care trebuie să ținem seama pentru o contracarare eficientă.

- Dovezile?
- Alternativele?

- Implicațiile?
- Utilitatea?

**Dovezile.** Intrați în rolul de detectiv și întrebați-vă care sînt dovezile împotriva sau în favoarea respectivei credințe. De exemplu: Pe ce vă bazați cînd credeți că șeful v-a privit sever din cauza raportului? Știți că un anumit lucru nu e în regulă cu raportul și acel lucru i-ar fi putut displăcea? Ați ținut cont în raport de toți factorii obiectivi? Există o corelație logică între concluzie și premise? Oare șeful dumneavoastră l-a citit sau raportul zace și acum pe biroul secretarei?

Cel mai adesea vă veți da seama că ați făcut din țînțar armăsar, ajungînd la cea mai rea concluzie pe baza unor simple supoziții.

**Alternativele.** Oare nu există și alt mod de a aborda adversitatea respectivă? De exemplu: Ce explicații alternative există pentru privirea severă a șefului? Probabil că nu vă vor veni rapid în minte, căci explicațiile pesimiste automate, necombătute ani și ani, pot fi foarte adînc înrădăcinate. Trebuie să căutați în mod conștient o explicație alternativă plauzibilă. «Nu cumva era prost dispus?» «Poate că a stat toată noaptea să pregătească dosarul pentru auditul financiar...» «Dacă *eu* am fost cauza, oare nu era vorba de cravata mea fistichie, și nu de raport?»

O dată ce reușiți să obțineți mai multe variante, puteți să vă întoarceți la prima etapă și să cercetați dovezile pentru fiecare.

**Implicațiile.** Dar dacă explicația cea sumbră este adevărată? E sfîrșitul lumii? Să presupunem că *raportul* l-a supărat pe șeful dumneavoastră. Înseamnă că o să vă concedieze? La urma urmei, e primul pas greșit. Iar dacă a început să-și formeze o impresie proastă despre competența dumneavoastră, ce puteți face ca s-o îmbunătățiți? Mergeți din nou la prima etapă: ce probe sînt că o să vă dea afară, chiar presupunînd că nu i-a plăcut raportul?





Simplul fapt că o situație este nefavorabilă nu înseamnă că e neapărat o catastrofă. Deprindeți-vă să «decatastrofizați» o situație studiindu-i implicațiile cele mai plauzibile.

**Utilitatea.** Așa cum am mai spus, uneori nu exactitatea explicației este cea care contează cu adevărat. Ci dacă vă este de vreun folos să vă gîndiți *acum* la problemă.

Desigur că dacă meseria dumneavoastră este să mergeți pe sîrmă n-ar fi o idee bună ca, aflat la mare înălțime, să vă imaginați ce s-ar întîmpla dacă ați cădea. Vă servește realmente la ceva să rumegați cele mai groaznice consecințe ale privirii severe pe care v-a aruncat-o șeful? Atunci, ar trebui să vă distrageți atenția de la credințele negative.

Există trei moduri sigure de a realiza acest lucru, simplu și eficient:

- Apelați la ceva care să vă distragă fizic, plesnindu-vă de exemplu cu un elastic peste încheietură sau stropindu-vă pe față cu apă rece, în timp ce vă spuneți să încetați.
- Programați o anumită oră pentru a vă gîndi la lucrurile întîmplate. Ori de cîte ori sînteți pe cale să cădeți în păcatul ruminației, opriți-vă și spuneți-vă că vă veți ocupa de asta la ora respectivă. Chinuitorul proces de a pritoci gînduri negre este menit să ne facă să nu uităm ori să nu neglijăm ceva important. Dacă rezervăm o anumită oră special pentru problema respectivă, nu mai are rost să rumînăm *acum*, deci ruminația nu mai este necesară din punct de vedere psihologic.
- Notați gîndurile negative chiar în clipa în care survin. Puteți apoi să vă reîntoarceți la ele în mod deliberat, nu neajutorat, la momentul potrivit. Ca și ceă de-a doua tehnică de distragere a atenției, și aceasta anihilează însuși motivul pritocirii gîndurilor.

*În loc de încheiere*

# Optimismul flexibil

*«Speranța» este lucrul acela cu pene –*
*Ce stă cocoțat în suflet –*
*Și cîntă melodia fără cuvinte –*
*Și nu se-oprește – niciodată –*

Emily Dickinson
No. 254 (1861)

Societatea în care trăim preaslăvește eul. Bogăția și tehnologia epocii noastre au culminat într-un eu care alege, care simte plăcere și durere, care dictează acțiuni, care optimizează și care posedă chiar oarecari atribute, precum stimă, eficiență, încredere și control. Un eu hiperpreocupat de satisfacțiile și pierderile lui. Numesc eul acesta nou eul *maximal*, spre a-l deosebi de eul *minimal* al bunicilor noștri, mai preocupat de datorie decît de sentimente. Sîntem, așadar, o cultură de euri maximale. Alegem liber dintr-o bogăție de bunuri și servicii, și trecem dincolo de ele ca să ne însușim libertăți și mai rîvnite. O dată cu libertățile, eul maximal aduce pericole. În primul rînd depresia. Cred că epidemia de depresie de azi e generată de eul maximal.

Viața dedicată exclusiv eului este măruntă. Oamenilor le este necesar un context de speranță și sens, reprezentat de credința în națiune, în Dumnezeu, în familie sau într-un țel ce transcende viața.

În ultimii 30 de ani, s-au petrecut evenimente care au slăbit atașamentul nostru față de entitățile superioare, lăsîndu-ne dezarmați în fața asalturilor vieții cotidiene. În măsura în care entitățile superioare nu mai contează, eșecul personal ne apare ca o catastrofă.





Iată diagnosticul meu: epidemia de depresie este urmarea amplificării marcate a individualismului și declinului atașamentului față de binele colectiv. Există două posibilități de scăpare: să schimbăm proporția dintre individualism și colectivitate și să exploatăm potențialul eului maximal.

Condiția necesară pentru ca viața să capete un sens, cred eu, este să ne atașăm unei entități superioare nouă. Cu cît aceasta este mai amplă, cu atît rostul pe care-l aflăm este mai considerabil. Căci eul nu este un lăcaș prea prielnic sensului.

O altă posibilitate este să învățăm să fim optimiști.

Paradoxal, o tehnică de îmbunătățire a eului maximal este scăderea importanței proprii ca urmare a credinței că depresia și lipsa de țel derivă dintr-o prea mare aplecare asupra sinelui.

Să ne gîndim o clipă la jogging: întreprindem această activitate, adesea dezagreabilă și plicticoasă, pentru că sperăm să aibă un efect pozitiv asupra sănătății noastre viitoare. Depresia, susțin eu, pornește dintr-o preocupare accentuată față de eu și dintr-un dezinteres pentru binele colectiv. Ar fi de dorit să purcedem deci la un «jogging moral». Poate că acesta e antidepresivul de care avem nevoie. Iată ce vă sugerez:

• Dăruiți un procent din cîștigurile dumneavoastră nu unor societăți caritabile, ci unor persoane. Faceți publică donația și chestionați-i pe doritori, ascultîndu-le nevoile. Vegheați ca acești bani să fie bine folosiți.

• Renunțați la o activitate pe care o faceți în mod regulat pentru plăcerea personală și dedicați același interval de timp unei activități spre folosul altora sau al comunității în general. Utilizați banii pe care i-ați economisit astfel pentru a promova cauza respectivă.

• Cînd o persoană nevoiașă vă cere bani, vorbiți-i. Judecați dacă va folosi banii în scopuri nedistructive. Dacă

da, dați-i banii. Frecventați zone unde sînt cerșetori, vorbiți cu cei fără adăpost și oferiți bani celor care au cu adevărat nevoie. Dedicați trei ore pe săptămînă acestui lucru.

• Cînd citiți despre o faptă eroică sau mîrșavă, scrieți scrisori admirative, respectiv critic-constructive. Scrieți politicienilor și celor care pot acționa. Programați-vă trei ore pe săptămînă pentru a face asta pe îndelete. Compuneți scrisorile la fel de atent ca pe rapoartele de la locul dumneavoastră de muncă.

• Învățați-vă copiii să dăruiască. Îndemnați-i să dea o parte din banii lor de buzunar unei persoane nevoiașe pe care o descoperă chiar ei.

Toate acestea nu trebuie făcute dezinteresat. Nu e nimic rău dacă vă gîndiți că asemenea lucruri vă fac bine și nu țineți cont de binele general.

Contactul cu suferința omenească, deși întristător, nu deprimă. Deprimant este să vă închipuiți prizonierul unei lumi pline de monștri – cerșetori zdrențăroși, suferinzi de SIDA în fază terminală ș.a.m.d.

Dacă vă angajați într-o activitate pentru binele public un timp suficient de lung, ea va da un sens vieții dumneavoastră. Vă veți simți mai rar deprimat, veți fi bolnav mai rar și veți fi mai mulțumit decît dacă vă cufundați într-o activitate plăcută individuală. Și, cel mai important, acel gol din dumneavoastră, acea lipsă de sens hrănită de individualism, va începe să se estompeze. Desigur că, în această lume a opțiunilor, alegerea vă aparține.

O altă cale de a exploata forța sinelui maximal este aceea de a învăța să fii optimist. Îmbunătățirea eului nu este o himeră.

Nu cred că optimismul învățat va stăvili de unul singur avalanșa de depresii. Optimismul este doar un adjuvant al înțelepciunii, un instrument care-l ajută pe individ să-și atingă scopurile. Sensul – sau lipsa lui – rezidă în alegerea





scopului însuși. Atunci cînd optimismul va fi secondat de dăruire față de binele public, probabil că epidemia de depresie va înceta.

Nu numai că optimismul este mai bun pentru noi, dar este și mai amuzant. Desigur, nu reprezintă un panaceu, are limitele sale.

Acum există posibilitatea alegerii. Puteți deveni optimist dacă învățați tehnicile necesare. Este, în fond, o șansă în plus, pentru că puteți alege să folosiți optimismul atunci cînd considerați că este cazul. A învăța să fiți optimist nu vă alterează simțul realității și nici valoarea judecății. Ci mai degrabă vă dă mînă liberă să folosiți un instrument cu care să vă atingeți scopurile. Vă permite să profitați mai mult de înțelepciunea pe care ați cîștigat-o într-o viață plină de încercări.

Dar optimistul din naștere? El are acum posibilitatea să vadă cum funcționează optimismul. Își va folosi astfel judecata și va înțelege cînd este momentul să nu-și combată gîndurile negative. Pentru că beneficiile optimismului nu sînt nețărmurite. Și pesimismul are de jucat un rol, atît în societate cît și în viețile noastre, și trebuie să avem curajul să-l îndurăm atunci cînd reprezintă perspectiva valabilă.

Ce dorim noi nu este un optimism orb, ci unul flexibil – optimismul cu ochii larg deschiși. Căci avantajele acestui tip de optimism sînt, după părerea mea, nelimitate.

# Cuprins


5 Nota Editurii

Partea întîi. **Căutarea**

7 1. Două feluri de a privi viața
24 2. Cum înveți să fii neajutorat
43 3. Explicația nenorocului
67 4. Supremul pesimism
82 5. Cum gîndești, ce simți

Partea a doua. **Domeniile vieții**

105 6. Succesul la locul de muncă
119 7. Copii și părinți: originile optimismului
135 8. Școala
150 9. Sănătatea
164 10. Politică, religie și cultură: o nouă psihoistorie

Partea a treia. **De la pesimism la optimism**

173 11. Viața optimistă
193 12. Ajutați-vă copilul să scape de pesimism
201 13. Organizația optimistă

212 **În loc de încheiere.** Optimismul flexibil